MODELE ITF

PE MOBIL

O referință mobilă ușoară pentru toate modelele ITF de Taekwon-Do

(cu terminologie coreeană)

Prezentat de

TAEKWON-DO

KILDARE

태권도

Modele

TOI-GYE 35
KWANG-GAE 57
SE-JONG 180

CHON-JI

Postură pregătită: Poziție paralelă pregătită

D.

B--------

C.

1. Mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție de mers stânga spre B în timp ce execuți un blocaj jos spre B cu antebrațul stâng. *(Gunnun așa palmok najunde makgi)*

2. Mișcă piciorul drept spre B, formând o poziție de mers pe dreapta spre B, în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul străzii către B cu pumnul drept. *(Gunnun so kaunde jirugi)*

3. Mișcă piciorul drept spre A, rotind în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de mers dreapta spre A, în timp ce execuți un blocaj jos spre A cu antebrațul drept. *(Gunnun so palmok najunde makgi)*

4. Mișcă piciorul stâng spre A, formând o poziție de mers spre stânga spre A, în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul orașului către A cu pumnul stâng.

(Gunnun so kaunde jirugi)

5. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers stânga spre D în timp ce execuți un blocaj jos spre D cu antebrațul stâng.
   (Gunnun așa palmok najunde makgi)

6. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul orașului spre D cu pumnul drept.
   (Gunnun so kaunde jirugi)

7. Mișcă piciorul drept spre C rotindu-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de mers dreapta spre C în timp ce execuți un blocaj jos spre C cu antebrațul drept.
   (Gunnun așa palmok najunde makgi)

8. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers spre stânga spre C în timp ce execuți o lovitură cu pumnul stâng spre mijlocul orașului C.
   (Gunnun so kaunde jirugi)

9. Mișcă piciorul stâng spre A, formând o poziție în L dreaptă spre A, în timp ce execuți un blocaj la mijlocul direcției A cu antebrațul interior stâng.
   (Niunja so anpalmok kaunde yop makgi)

10. Mișcă piciorul drept spre A, formând o poziție de mers pe dreapta spre A în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul orașului spre A

cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde jirugi)

11. Mișcă piciorul drept spre B, rotindu-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L stânga spre B, în timp ce execuți un blocaj la mijloc spre B cu antebrațul interior drept.
(Niunja so anpalmok kaunde yop makgi)

12. Mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție de mers spre stânga către B în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul orașului către B cu pumnul stâng.
(Gunnun so kaunde jirugi)

13. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție în L dreaptă spre C, în timp ce execuți un blocaj la mijloc spre C cu antebrațul interior stâng.
(Niunja so anpalmok kaunde yop makgi)

14. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție de mers dreapta spre C în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul străzii C cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde jirugi)

15. Mișcă piciorul drept spre D rotindu-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L stânga spre D în timp ce execuți un blocaj la mijloc spre D cu antebrațul interior drept.
(Niunja so anpalmok kaunde yop makgi)

16. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers spre stânga spre D în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul orașului spre D cu pumnul stâng.
(Gunnun so kaunde jirugi)

17. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul orașului spre D cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde jirugi)

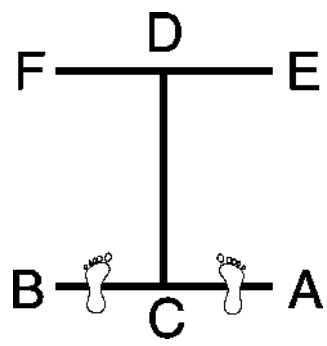
18. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție de mers pe stânga spre D în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul orașului spre D cu pumnul stâng.
(Gunnun so kaunde jirugi)

19. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers drept spre D în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul orașului spre D cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde jirugi)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul stâng înapoi în poziția pregătită.

DAN-GUN

Postură pregătită: Poziție paralelă pregătită



1. Mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție în L dreapta spre B, executând în același timp un blocaj de apărare la mijloc către B cu o mână-cuțit. *(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)*

2. Mișcă piciorul drept spre B, formând o poziție de mers dreapta spre B în timp ce execuți o lovitură puternică cu pumnul drept către B. *(Gunnun so nopunde jirugi)*

3. Mișcă piciorul drept spre A, rotindu-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L stânga spre A, executând în același timp un blocaj de apărare la mijlocul lui A cu o mână în formă de cuțit. *(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)*

4. Mișcă piciorul stâng spre A, formând o poziție de mers spre stânga spre A, în timp ce execuți un pumn înalt spre A cu pumnul stâng. *(Gunnun so nopunde jirugi)*

5. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers stânga spre D în timp ce execuți un blocaj jos spre D cu antebrațul stâng.

(Gunnun așa palmok najunde makgi)

6. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce execuți o lovitură puternică cu pumnul drept spre D. *(Gunnun so nopunde jirugi)*

7. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers spre stânga spre D în timp ce execuți o lovitură puternică cu pumnul stâng spre D. *(Gunnun so nopunde jirugi)*

8. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție de mers pe dreapta spre D în timp ce execuți o lovitură puternică cu pumnul drept spre D. *(Gunnun so nopunde jirugi)*

9. Mișcați piciorul stâng spre E, rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție L dreaptă spre E în timp ce executați un blocaj cu antebrațe gemene spre E. *(Niunja so sang palmok makgi)*

10. Mișcă piciorul drept spre E, formând o poziție de mers dreapta spre E în timp ce execuți o lovitură puternică cu pumnul drept spre E. *(Gunnun so nopunde jirugi)*

11. Mișcați piciorul drept spre F rotind în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L stânga spre F în timp ce executăți un blocaj cu antebrațele gemene spre F. *(Niunja așa a cântat palmok makgi)*

12. Mișcă piciorul stâng spre F, formând o poziție

de mers stânga spre F în timp ce execuți o lovitură puternică cu pumnul stâng spre F. *(Gunnun so nopunde jirugi)*

13. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers stânga spre C în timp ce execuți un blocaj jos spre C cu antebrațul stâng. *(Gunnun așa palmok najunde makgi)*

14. Executați un blocaj ascendent cu antebrațul stâng, menținând poziția de mers stângă spre C. *(Gunnun so palmok chookyo makgi)*

Executați exercițiile 13 și 14 într-o mișcare continuă.

15. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție de mers drept spre C, executând în același timp un blocaj ascendent cu antebrațul drept. *(Gunnun so palmok chookyo makgi)*

16. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers stâng spre C, executând în același timp un blocaj ascendent cu antebrațul stâng. *(Gunnun așa palmok chookyo makgi)*

17. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție de mers drept spre C, executând în același timp un blocaj ascendent cu antebrațul drept. *(Gunnun so palmok chookyo makgi)*

18. Mișcă piciorul stâng spre B rotindu-l în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L dreapta către B, în timp ce execuți o lovitură spre mijloc spre exterior către B cu

mâna stângă tip cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi)

19. Mișcă piciorul drept spre B, formând o poziție de mers dreapta spre B în timp ce execuți o lovitură puternică cu pumnul drept către B.
(Gunnun so nopunde jirugi)

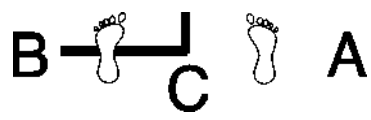
20. Mișcă piciorul drept spre A rotindu-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L stânga spre A, în timp ce execuți o lovitură spre mijloc spre A cu mâna dreaptă tip cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi)

21. Mișcă piciorul stâng spre A, formând o poziție de mers spre stânga spre A, în timp ce execuți o lovitură puternică cu pumnul stâng spre A.
(Gunnun so nopunde jirugi)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul stâng înapoi în poziția pregătită.

DO-SAN

Postură pregătită: Poziție paralelă pregătită



1. Mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție de mers stânga spre B în timp ce execuți un blocaj lateral înalt spre B cu antebrațul exterior stâng.
   (Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi)

2. Executați o lovitură de pumn la mijlocul lui B cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga către B.
   (Gunnun so kaunde bandae jirugi)

3. Mișcați piciorul stâng pe linia AB, apoi rotiți-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de mers dreapta spre A, în timp ce executăm un blocaj lateral înalt către A cu antebrațul exterior drept.
   (Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi)

4. Executați o lovitură de pumn la mijlocul lui A cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție de mers spre dreapta, către A.
   (Gunnun so kaunde bandae jirugi)

5. Mișcați piciorul stâng spre D, formând o poziție L dreaptă spre D în timp ce executați un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu o

mână-cuțit. *(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)*

6. Mișcați piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executăți o împingere la mijloc spre D cu vârful degetului drept.
(Gunnun so sun sonkut kaunde tulgi)

7. Răsuciți mâna dreaptă care ține cuțitul împreună cu corpul în sens invers acelor de ceasornic până când palma este orientată în jos, apoi mutați piciorul stâng spre D, rotindu-se în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de mers stânga spre D în timp ce execută o lovitură laterală înaltă către D cu pumnul stâng din spate. *(Jappyosul tae, gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi)*

8. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D, în timp ce execuți o lovitură laterală înaltă spre D cu pumnul drept din spate. *(Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi)*

9. Mișcă piciorul stâng spre E, rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de mers stânga spre E în timp ce execuți un blocaj lateral înalt spre E cu antebrațul exterior stâng.
(Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi)

10. Executați o lovitură de pumn la mijlocul direcției E cu pumnul drept, menținând în

același timp o poziție de mers stânga spre E.

(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

11. Mișcați piciorul stâng pe linia EF, apoi rotiți-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de mers dreapta spre F în timp ce executăm un blocaj lateral înalt spre F cu antebrațul exterior drept.
(Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi)

12. Executați o lovitură de pumn la mijlocul direcției F cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre F.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

13. Mișcă piciorul stâng spre CE, formând o poziție de mers stânga spre CE, executând în același timp un blocaj înalt cu pană spre CE cu partea exterioară a antebrațului.
(Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi)

14. Executați o lovitură de picior frontală cu piciorul drept spre CE, păstrând poziția mâinilor asa cum era în 13.
(Kaunde apcha busigi)

15. Coborâți piciorul drept spre CE, formând o poziție de mers pe dreapta spre CE, în timp ce executați o lovitură de pumn din mijloc spre CE cu pumnul drept. *(Gunnun so kaunde jirugi)*

16. Executați o lovitură de pumn la mijlocul direcției către CE cu pumnul stâng, menținând

în același timp o poziție de mers dreapta spre CE.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

Execută exercițiile 15 și 16 într-o mișcare rapidă.

17. Mișcă piciorul drept spre centrul de mișcare, formând o poziție de mers dreapta spre centrul de mișcare în timp ce execuți un blocaj înalt cu pană spre centrul de mișcare cu antebratul exterior.
(Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi)

18. Executați o lovitură de picior frontală cu piciorul stâng spre centru, păstrând poziția mâinilor așa cum era în poziția 17.
(Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi)

19. Coborâți piciorul stâng spre centrul frontului, formând o poziție de mers spre stânga spre centrul frontului în timp ce executăți un pumn la mijlocul centrului către centrul frontului cu pumnul stâng.
(Kaunde apcha busigi)

20. Executați o lovitură de pumn la mijlocul corpului către CF cu pumnul drept, menținând o poziție de mers spre stânga către CF.
(Gunnun so kaunde jirugi)

Execută exercițiile 19 și 20 într-o mișcare rapidă.

21. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție

de mers stâng spre C, executând în același timp un blocaj ascendent cu antebrațul stâng. *(Gunnun așa palmok chookyo makgi)*

22. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție de mers dreapta spre C în timp ce execuți un blocaj ascendent cu antebrațul drept. *(Gunnun so palmok chookyo makgi)*

23. Mișcați piciorul stâng spre B, rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de ședere spre D în timp ce executăți o lovitură laterală mijlocie spre B cu mâna stângă tip cuțit. *(Annun so wen sonkal kaunde yop taerigi)*

24. Aduceți piciorul stâng la piciorul drept și apoi mutați piciorul drept spre A, formând o poziție de șezut spre D, în timp ce executați o lovitură laterală mijlocie către A cu mâna dreaptă în formă de cuțit. *(Annun so orun sonkal kaunde yop taerigi)*

SFARȘIT: Aduceți piciorul drept înapoi în poziția pregătită.

WON-HYO

Postură pregătită: Poziția pregătită apropiată A

1. Mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție în L dreaptă spre B, în timp ce execuți un blocaj cu antebrațele gemene.
   (Niunja așa a cântat palmok makgi)

2. Executați o lovitură înaltă spre interior către B cu mâna dreaptă care ține de cuțit, aducând pumnul stâng în fața umărului drept, menținând o poziție în L dreaptă către B.
   (Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi)

3. Executați o lovitură de pumn stâng la mijlocul corpului către B cu pumnul stâng, adoptând o poziție fixă la stânga față de B, alunecând piciorul stâng spre B.
   (Gojung așa că te vei întoarce)

4. Adu piciorul stâng la piciorul drept și apoi mută piciorul drept spre A, formând o poziție în L stânga spre A în timp ce execuți un blocaj cu antebrațele gemene.
   (Niunja așa a cântat palmok makgi)

5. Executați o lovitură înaltă spre interior către A cu mâna stângă care ține cuțitul, în timp ce aduceți pumnul din dreapta
   în fața umărului stâng, menținând o poziție în

L stânga spre A.
(Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi)

6. Executați o lovitură de pumn la mijlocul liniei A cu pumnul drept, adoptând o poziție fixă la dreapta față de A, alunecând piciorul drept spre A.
(Gojung așa că te vei întoarce)

7. Adu piciorul drept spre piciorul stâng și apoi întoarce fața spre D, formând în același timp o poziție pregătită de îndoire la dreapta A spre D.
(guburyo junbi sogi A)

8. Executați o lovitură de picior străpungătoare laterală spre D cu piciorul stâng.
(Kaunde yopcha jirugi)

9. Coborâți piciorul stâng spre D, formând o poziție L dreaptă spre D, în timp ce executați un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu o mână-cuțit. *(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)*

10. Mișcă piciorul drept spre D formând o poziție în L stânga spre D în timp ce execuți un blocaj de apărare către D cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

11. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție L dreaptă spre D, în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu o mână-cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

12. Mișcați piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executăți o împingere la mijloc spre D cu vârful degetului drept întins.
(Gunnun so sun sonkut kaunde tulgi)

13. Mișcă piciorul stâng spre E rotindu-l în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L dreapta spre E, executând în același timp un blocaj cu antebrațele gemene.
(Niunja așa a cântat palmok makgi)

14. Executați o lovitură înaltă spre interior, spre E, cu mâna dreaptă care ține de cuțit, aducând pumnul stâng în fața umărului drept, menținând o poziție în L dreaptă, spre E.
(Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi)

15. Executați o lovitură de pumn stâng la mijlocul direcției E, adoptând o poziție fixă la stânga spre E, alunecând piciorul stâng spre E.
(Gojung așa că te vei întoarce)

16. Adu piciorul stâng la piciorul drept și apoi mută piciorul drept spre F, formând o poziție L stângă spre F în timp ce execuți un blocaj cu antebrațele gemene.
(Niunja așa a cântat palmok makgi)

17. Executați o lovitură înaltă spre interior, la F, cu mâna stângă în formă de cuțit, în timp ce aduceți pumnul din dreapta
în fața umărului stâng, menținând o poziție în L stânga spre F.
(Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi)

18. Executați o lovitură de pumn la mijlocul direcției F cu pumnul drept, adoptând o poziție fixă cu dreapta spre F, alunecând piciorul drept spre F.
(Gojung așa că te vei întoarce)

19. Aduceți piciorul drept la piciorul stâng și apoi mutați piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers stâng spre C, în timp ce executăm un blocaj circular spre CF cu antebrațul interior drept. *(Gunnun so anpalmok dollimyo makgi)*

20. Executați o lovitură de picior frontală joasă spre C cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 19.
(Najunde apcha busigi)

21. Coborâți piciorul drept spre C, formând o poziție de mers dreapta spre C în timp ce executăți o lovitură de pumn la mijlocul direcției spre C cu pumnul stâng.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

22. Executați un blocaj circular către CE cu antebrațul interior stâng, menținând în același timp o poziție de mers dreaptă spre C.
(Gunnun astfel încât să nu se întâmple nimic)

23. Executați o lovitură de picior frontală joasă spre C cu piciorul stâng, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 22.
(Najunde apcha busigi)

24. Coborâți piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers spre stânga spre C în timp ce executăți o lovitură de pumn la mijlocul

direcției spre C cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

25. Întoarceți fața spre C, formând o poziție pregătită de aplecare la stânga A spre C.
(Guburyo junbi sogi A)

26. Executați o lovitură de picior străpungătoare laterală spre mijlocul corpului, către C, cu piciorul drept.
(Kaunde yopcha jirugi)

27. Coborâți piciorul drept pe linia CD și apoi mutați piciorul stâng spre B, rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L dreaptă spre B, executând în același timp un blocaj de apărare la mijlocul lui B cu antebrațul.
(Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)

28. Aduceți piciorul stâng la piciorul drept și apoi mutați piciorul drept spre A, formând o poziție în L stânga către A, în timp ce executăm o apărare la mijlocul cronometrului către A cu antebrațul.
(Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul drept înapoi în poziția pregătită.

YUL-GOK

Postură pregătită: Poziție paralelă pregătită

D.

F ---------- E

B4?Y^A

1. Mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție așezată spre D, în timp ce întinzi pumnul stâng spre D pe orizontală.
   (Annun sogi)

2. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție așezată față de D. *(Annun so orun joomuk kaunde ap jirugi)*

3. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție așezată față de D. *(Annun so wen joomuk kaunde ap jirugi)*

   Execută exercițiile 2 și 3 într-o mișcare rapidă.

4. Aduceți piciorul stâng la piciorul drept și apoi mutați piciorul drept spre A, formând o poziție așezată spre D, în timp ce întindeți pumnul drept spre D pe orizontală.
   (Annun sogi)

5. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție așezată față de D. *(Annun so wen joomuk kaunde ap jirugi)*

6. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție așezată față de D. *(Annun so orun joomuk kaunde ap jirugi)*

   Execută exercițiile 5 și 6 într-o mișcare rapidă.

7. Mișcă piciorul drept spre AD, formând o poziție de mers dreapta spre AD în timp ce execuți un blocaj lateral mijlociu spre AD cu antebrațul drept interior.
   (Gunnun so anpalmok kaunde yop makgi)

8. Executați o lovitură de picior frontală joasă către AD cu piciorul stâng păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 7.
   (Najunde apcha busigi)

9. Coborâți piciorul stâng spre AD, formând o poziție de mers spre stânga spre AD, în timp ce executăți un pumn spre mijlocul lui AD cu pumnul stâng.
   (Gunnun so kaunde jirugi)

10. Executați o lovitură de pumn la mijlocul corpului către AD cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga către AD.
    (Gunnun so kaunde bandae jirugi)

    Execută exercițiile 9 și 10 într-o mișcare rapidă.

11. Mișcă piciorul stâng spre BD, formând o poziție

de mers stânga spre BD, executând simultan un blocaj lateral mijlociu spre BD cu antebrațul interior stâng.
(Gunnun so anpalmok kaunde yop makgi)

12. Executați o lovitură de picior frontală joasă către BD cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 11.
(Najunde apcha busigi)

13. Coborâți piciorul drept spre BD, formând o poziție de mers pe dreapta spre BD în timp ce executați o lovitură de pumn spre mijlocul BD cu pumnul drept. *(Gunnun so kaunde jirugi)*

14. Executați o lovitură de pumn la mijlocul direcției către BD cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție de mers spre dreapta, către BD.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

    Execută exercițiile 13 și 14 într-o mișcare rapidă.

15. Executați un blocaj cu agățare la mijlocul piciorului D cu palma dreaptă, formând o poziție de mers dreapta spre D, pivotând cu piciorul stâng. *(Gunnun so sonbadak kaunde golcho makgi)*

16. Executați un blocaj cu agățare la mijlocul corpului către D cu palma stângă, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre D.
(Gunnun so sonbadak kaunde bandae golcho

makgi)

17. Executați o lovitură de pumn la mijlocul lui D cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre D.
(Gunnun so kaunde jirugi)

    Executați exercițiile 16 și 17 într-o mișcare de conectare.

18. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers stângă spre D în timp ce execuți un blocaj cu agățare la mijloc spre D cu palma stângă. *(Gunnun so sonbadak kaunde golcho makgi)*

19. Executați un blocaj cu agățare la mijlocul corpului către D cu palma dreaptă, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga către D.
(Gunnun so sonbadak kaunde bandae golcho makgi)

20. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul stâng, menținând o poziție de mers spre stânga către D.
(Gunnun so kaunde jirugi)

    Executați exercițiile 19 și 20 într-o mișcare de conectare.

21. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D, executând simultan o lovitură de pumn la mijlocul lui D cu pumnul drept.

(Gunnun so kaunde jirugi)

22. Rotește fața spre D, formând o poziție pregătită de aplecare la dreapta, A spre D.
(Guburyo junbi sogi A)

23. Executați o lovitură de picior străpungătoare laterală spre D cu piciorul stâng.
(Kaunde yopcha jirugi)

24. Coborâți piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers stânga spre D, în timp ce loviți palma stângă cu cotul drept din față.
(Gunnun so ap palkup bandae taerigi)

25. Întoarceți fața spre C, formând o poziție pregătită de aplecare la stânga A spre C.
(Guburyo junbi sogi A)

26. Executați o lovitură de picior străpungătoare laterală spre mijlocul corpului, către C, cu piciorul drept.
(Kaunde yopcha jirugi)

27. Coborâți piciorul drept în poziția C, formând o poziție de mers spre dreapta, spre C, în timp ce loviți palma dreaptă cu cotul stâng anterior.
(Gunnun so ap palkup bandae taerigi)

28. Mișcă piciorul stâng spre E formând o poziție în L dreapta spre E în timp ce execuți un blocaj cu două mâini cu cuțit.
(Niunja așa a cântat, a făcut mare)

29. Mișcă piciorul drept spre E, formând o poziție

de mers dreapta spre E în timp ce execuți o împingere la mijlocul drumului spre E cu vârful degetului drept întins.
(Gunnun so sun sonkut kaunde tulgi)

30. Mișcă piciorul drept spre F rotindu-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L stânga spre F în timp ce execuți un blocaj cu două mâini cu cuțit.
(Niunja așa a cântat, a făcut mare)

31. Mișcă piciorul stâng spre F, formând o poziție de mers stâng spre F, în timp ce execuți o împingere la mijloc spre F cu vârful degetului drept stâng. *(Gunnun so sun sonkut kaunde tulgi)*

32. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers stâng spre C, în timp ce execuți un blocaj lateral înalt spre C cu antebrațul exterior stâng. *(Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi)*

33. Executați o lovitură de pumn la mijlocul corpului către C cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga, către C.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

34. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție de mers dreapta spre C în timp ce execuți un blocaj lateral înalt spre C cu antebrațul exterior drept.
(Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi)

35. Executați o lovitură de pumn la mijlocul liniei

C cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție de mers cu dreapta spre C.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

36. Săriți spre C, formând o poziție X stânga către B în timp ce executăți o lovitură laterală înaltă spre C cu pumnul stâng din spate.
(Twigi, wen kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi)

37. Mișcă piciorul drept spre A, formând o poziție de mers dreapta spre A, executând în același timp un blocaj înalt către A cu antebrațul dublu drept. *(Gunnun so doo palmok nopunde makgi)*

38. Aduceți piciorul drept la piciorul stâng și apoi mutați piciorul stâng spre B, formând o poziție de mers spre stânga spre B, în timp ce executăm un blocaj înalt către B cu antebrațul dublu stâng.
(Gunnun așa doo palmok nopunde makgi)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul stâng înapoi în poziția pregătită.

JOONG-GUN

Postură pregătită: Poziția pregătită apropiată B

1. Mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție în L dreaptă spre B, în timp ce execuți un blocaj la mijloc spre B cu mâna stângă inversă în poziție de cuțit.
   (Niunja so sonkal dung kaunde makgi)

2. Executați o lovitură de picior frontală laterală joasă către B cu piciorul stâng, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 1.
   (Najunde yobap cha busigi)

3. Coborâți piciorul stâng spre B și apoi mutați piciorul drept spre B, formând o poziție a piciorului stâng spate spre B, în timp ce executăm un blocaj ascendent cu palma dreaptă.
   (Dwitbal so sonbadak bandae ollyo makgi)

4. Mișcă piciorul drept spre A formând o poziție în L stânga spre A, executând în același timp un blocaj la mijloc spre A cu mâna dreaptă inversată în poziție de cuțit.
   (Niunja so sonkal dung kaunde makgi)

5. Executați o lovitură de picior frontală laterală joasă către A cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 4.

(Najunde yobap cha busigi)

6. Coborâți piciorul drept în poziția A și apoi mutați piciorul stâng în poziția A, formând o poziție a piciorului drept din spate, către A, în timp ce executăm un blocaj ascendent cu palma stângă.
(Dwitbal so sonbadak bandae ollyo makgi)

7. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție L dreaptă spre D, în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu o mână-cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

8. Executați o lovitură cu cotul superior drept în timp ce adoptați o poziție de mers spre stânga spre D, alunecând piciorul stâng spre D.
(Gunnun so wi palkup bandae taerigi)

9. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție în L stânga spre D, în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu o mână-cuțit. *(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)*

10. Executați o lovitură cu cotul superior stâng în timp ce adoptați o poziție de mers spre dreapta spre D, alunecând piciorul drept spre D.
(Gunnun so wi palkup bandae taerigi)

11. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers pe jos spre stânga, spre D, în timp ce execuți o lovitură de pumn verticală înaltă spre D cu un pumn gemen.
(Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi)

12. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce execuți o lovitură de pumn supărată către D cu un pumn gemen.
(Gunnun a cantat joomuk dwijibo jirugi)

13. Mișcați piciorul drept pe linia CD și apoi rotiți-l în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de mers stânga spre C în timp ce executăm un blocaj în ridicare cu un pumn în X.
(Gunnun so kyocha joomuk chookyo makgi)

14. Mișcă piciorul stâng spre E formând o poziție în L dreapta spre E în timp ce execuți o lovitură laterală înaltă spre E cu pumnul stâng din spate.
(Niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi)

15. Răsuciți pumnul stâng în sens invers acelor de ceasornic până când pumnul din spate este orientat în jos, formând în același timp o poziție de mers stânga spre E, alunecând piciorul stâng spre E.
(Gunnun așa jappyosul tae)

16. Executați o lovitură puternică cu pumnul drept spre E, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga, spre E.
(gunnun so nopunde bandae jirugi)

    Execută exercițiile 15 și 16 într-o mișcare rapidă.

17. Adu piciorul stâng la piciorul drept și apoi mișcă piciorul drept spre F, formând o poziție

L stângă spre F în timp ce execuți o lovitură laterală înaltă spre F cu un pumn drept înapoi.
(Niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi)

18. Răsuciți pumnul drept în sensul acelor de ceasornic până când pumnul din spate este orientat în jos, formând în același timp o poziție de mers dreapta spre F, alunecând piciorul drept spre F.
(Gunnun așa jappyosul tae)

19. Executați o lovitură puternică cu pumnul stâng spre F, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre F.
(Gunnun so nopunde bandae jirugi)

Execută exercițiile 18 și 19 într-o mișcare rapidă.

20. Aduceți piciorul drept la piciorul stâng și apoi mutați piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers stâng spre C, în timp ce executăm un blocaj înalt spre C cu un antebraț dublu stâng.
(Gunnun așa doo palmok nopunde makgi)

21. Executați o lovitură de pumn la mijlocul direcției C cu pumnul stâng, formând o poziție în L dreaptă spre C, trăgând piciorul stâng.
(Niunja so kaunde yop jirugi)

22. Executați o lovitură de picior străpungătoare laterală spre mijlocul corpului, către C, cu piciorul drept.
(Kaunde yopcha jirugi)

23. Coborâți piciorul drept spre C, formând o poziție de mers drept spre C, în timp ce

executați un blocaj înalt spre C cu antebrațul dublu drept. *(Gunnun so doo palmok nopunde makgi)*

24. Executați o lovitură de pumn la mijlocul direcției C cu pumnul drept, formând o poziție în L stânga spre C, trăgând piciorul drept. *(Niunja so kaunde yop jirugi)*

25. Executați o lovitură de picior străpungătoare laterală spre mijlocul corpului, către C, cu piciorul stâng. *(Kaunde yopcha jirugi)*

26. Coborâți piciorul stâng spre C, formând o poziție în L dreaptă spre C în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijlocul străzii C cu antebrațul. *(Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)*

27. Executați un blocaj cu presare cu palma dreaptă, formând o poziție joasă a piciorului stâng spre C, alunecând piciorul stâng spre C. *(Nachuo so sonbadak bandae noollo makgi)*

Executați cu încetinitorul.

28. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție în L stânga spre C în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul direcției C cu antebrațul. *(Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)*

29. Executați un blocaj prin presare cu palma stângă, formând o poziție joasă cu piciorul drept spre C, alunecând piciorul drept spre C.

(Nachuo so sonbadak bandae noollo makgi)

Execută cu încetinitorul.

30. Aduceți piciorul stâng la piciorul drept, formând o poziție apropiată de A, în timp ce executăți o lovitură în unghi cu pumnul drept.
(Moa so orun giokja jirugi)

Executați cu încetinitorul.

31. Mișcă piciorul drept spre A, formând o poziție fixă spre dreapta, către A, în timp ce execuți un blocaj în formă de U spre A.
(Gojung așa că este bine)

32. Adu piciorul drept la piciorul stâng și apoi mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție fixă la stânga față de B, executând în același timp un blocaj în formă de U către B.
(Gojung așa că este bine)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul stâng înapoi în poziția pregătită.

TOI-GYE

Postură pregătită: Poziția pregătită apropiată B

D.
F1E -- --------

B—® ------A
C.

1. Mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție în L dreaptă spre B, în timp ce execuți un blocaj la mijloc spre B cu antebrațul interior stâng.
   (Niunja așa că nu mai are rost să te lase păcălită)

2. Executați o împingere joasă spre B cu vârful degetului drept răsturnat, adoptând o poziție de mers spre stânga spre B, alunecând piciorul stâng spre B.
   (Gunnun așa că nu e de ajuns)

3. Aduceți piciorul stâng la piciorul drept pentru a forma
   o poziție apropiată de D în timp ce execută o lovitură laterală înapoi către C cu pumnul drept din spate, întinzând brațul stâng lateral în jos. *(Moa so orun dung joomuk yopdwi taerigi)*

   Executați cu încetinitorul.

4. Mișcă piciorul drept spre A, formând o poziție în L stânga spre A, în timp ce execuți un blocaj la mijlocul direcției A cu antebrațul drept interior.
   (Niunja așa că nu mai are rost să te lase păcălită)

5. Executați o împingere joasă spre A cu vârful degetului stâng răsturnat, în timp ce adoptați

o poziție de mers dreapta spre A, alunecând piciorul drept spre A.
(Gunnun așa că nu e de ajuns)

35 **TOI-GYE**

6. Adu piciorul drept la piciorul stâng pentru a forma

o poziție apropiată de D în timp ce se execută o lovitură laterală înapoi către C cu pumnul stâng din spate, întinzând brațul drept în lateral în jos. *(Moa so wen dung joomuk yopdwi taerigi)*

Executați cu încetinitorul.

7. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers stânga spre D în timp ce execuți un blocaj prin presare cu un pumn în X.
(Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi)

8. Executați o lovitură verticală înaltă către D cu pumnul gemen, menținând în același timp o poziție de mers pe stânga spre D.
(Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi)

Execută exercițiile 7 și 8 într-o mișcare continuă.

9. Executați o lovitură de picior frontală cu piciorul drept spre D cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 8.
(Kaunde apcha busigi)

10. Coborâți piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executăți o lovitură de pumn la mijlocul orașului către D cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde jirugi)

11. Executați o lovitură de pumn la mijlocul lui D

cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre D.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

12. Aduceți piciorul stâng la piciorul drept, formând o poziție apropiată de F în timp ce executăți o împingere laterală cu cotul dublu.
(Moa asa a cantat yop palkup tulgi)

Executați cu încetinitorul.

13. Mișcați piciorul drept spre F într-o mișcare de ștanțare, formând o poziție așezată spre C în timp ce executăți un blocaj în formă de W spre C cu antebrațul exterior drept.
(Annun so bakat palmok san makgi)

14. Mișcați piciorul stâng spre F într-o mișcare de ștanțare, rotindu-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de ședere spre D în timp ce executăm un blocaj în formă de W spre D cu antebrațul exterior stâng.
(Annun so bakat palmok san makgi)

15. Mișcați piciorul stâng spre E într-o mișcare de ștanțare, rotindu-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de ședere spre C, în timp ce executăm un blocaj în formă de W spre C cu antebrațul exterior stâng.
(Annun so bakat palmok san makgi)

16. Mișcați piciorul drept spre E într-o mișcare de ștanțare, rotindu-l în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de ședere

spre D, în timp ce executăți un blocaj în formă de W spre D cu antebrațul exterior drept.
(Annun so bakat palmok san makgi)

17. Mișcați piciorul stâng spre E într-o mișcare de ștanțare, rotindu-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de ședere spre C, în timp ce executăm un blocaj în formă de W spre C cu antebrațul exterior stâng.
(Annun so bakat palmok san makgi)

18. Mișcați piciorul stâng spre F într-o mișcare de ștanțare, rotindu-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de ședere spre D în timp ce executăm un blocaj în formă de W spre D cu antebrațul exterior stâng.
(Annun so bakat palmok san makgi)

19. Aduceți piciorul drept la piciorul stâng și apoi mutați piciorul stâng spre D, formând o poziție în L dreaptă spre D, în timp ce executăți un blocaj cu împingere joasă spre D cu antebrațul dublu stâng.
(Niunja so doo palmok najunde miro makgi)

20. Întindeți ambele mâini în sus, ca și cum ați apuca capul adversarului, formând o poziție de mers stânga spre D, alunecând piciorul stâng spre D. *(gunnun sogi)*

21. Executați o lovitură în sus cu genunchiul drept, trăgând ambele mâini în jos.
(Moorup ollyo chagi)

22. Coborâți piciorul drept spre piciorul stâng și apoi mutați piciorul stâng spre C, formând o poziție L dreaptă spre C, în timp ce executați un blocaj de apărare la mijloc spre C cu o mână-cuțit. *(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)*

23. Executați o lovitură de picior frontală laterală joasă către C cu piciorul stâng, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 22. *(Najunde yobap cha busigi)*

24. Coborâți piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers stânga spre C, în timp ce executăm o împingere înaltă spre C cu vârful degetului plat al mâinii stângi. *(Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi)*

25. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție în L stânga spre C, în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijloc spre C cu o mână-cuțit. *(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)*

26. Executați o lovitură de picior frontală laterală joasă către C cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 25. *(Najunde yobap cha busigi)*

27. Coborâți piciorul drept spre C, formând o poziție de mers dreapta spre C, în timp ce executați o împingere înaltă spre C cu vârful degetului plat al mâinii drepte. *(Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi)*

28. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție

în L dreaptă spre C în timp ce execuți o lovitură laterală înapoi spre D cu pumnul drept din spate și un blocaj jos spre C cu antebrațul stâng.
(Niunja so dung joomuk baro yopdwi taerigi wa palmok najunde bandae makgi)

29. Sari spre C, formând o poziție X dreaptă către A, în timp ce execuți un blocaj de presă cu un pumn în X.
(Twigi, orun kyocha so kyocha joomuk noollo makgi)

30. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție de mers drept spre C, în timp ce execuți un blocaj înalt spre C cu antebrațul dublu drept.
(Gunnun so doo palmok nopunde makgi)

31. Mișcă piciorul stâng spre B formând o poziție în L dreaptă spre B în timp ce execuți un blocaj jos de apărare către B cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal najundebi makgi)

32. Executați un blocaj circular către BD cu antebrațul interior drept, formând o poziție de mers stângă spre B, alunecând piciorul stâng către B. *(Gunnun so anpalmok dollimyo makgi)*

33. Aduceți piciorul stâng la piciorul drept și apoi mutați piciorul drept spre A, formând o poziție în L stânga spre A, executând în același timp un blocaj jos de apărare către A cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal najundebi makgi)

34. Executați un blocaj circular către AD cu antebrațul interior stâng, formând o poziție de mers dreapta spre A, alunecând piciorul drept către A. *(Gunnun so anpalmok dollimyo makgi)*

35. Executați un blocaj circular către CE cu antebrațul interior drept, adoptând în același timp o poziție de mers stângă către CE. *(Gunnun astfel încât să nu se întâmple nimic)*

36. Executați un blocaj circular către AD cu antebrațul interior stâng, adoptând o poziție de mers dreapta spre A. *(Gunnun astfel încât să nu se întâmple nimic)*

37. Mișcați piciorul drept pe linia AB pentru a forma o poziție de ședere către D în timp ce executăți o lovitură de pumn la mijlocul orașului D cu pumnul drept. *(Annun so orun joomuk kaunde jirugi)*

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul drept înapoi în poziția pregătită.

HWA-RANG

Postură pregătită: Poziție pregătită apropiată C

BWA ------
C.

1. Mișcați piciorul stâng spre B pentru a forma o poziție de ședere față de D în timp ce executăți un blocaj de împingere la mijloc spre D cu palma stângă.
   (Annun so wen sonbadak kaunde yobap miro makgi)

2. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție așezată față de D. *(Annun so orun joomuk kaunde ap jirugi)*

3. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție așezată față de D. *(Annun so wen joomuk kaunde ap jirugi)*

4. Executați un blocaj cu antebrațele gemene în timp ce formați o poziție în L stânga spre A, pivotând cu piciorul stâng.
   (Niunja așa a cântat palmok makgi)

5. Executați o lovitură de pumn în sus cu pumnul stâng în timp ce trageți pumnul drept în fața umărului stâng, menținând o poziție în L

stângă spre A.
(Niunja so baro ollyo jirugi)

6. Executați o lovitură de pumn la mijlocul lui A cu pumnul drept, adoptând o poziție fixă la dreapta față de A într-o mișcare de alunecare.
(Gojung așa că te vei întoarce)

7. Executați o lovitură descendentă cu mâna dreaptă care ține de cuțit, formând o poziție verticală stângă spre A, trăgând piciorul drept.
(Soojik so sonkal bandae naeryo taerigi)

8. Mișcă piciorul stâng spre A, formând o poziție de mers pe stânga spre A în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul orașului A cu pumnul stâng.
(Gunnun so kaunde jirugi)

9. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers stânga spre D în timp ce execuți un blocaj jos spre D cu antebrațul stâng.
(Gunnun așa palmok najunde makgi)

10. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul orașului spre D cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde jirugi)

11. Trageți piciorul stâng spre piciorul drept în timp ce aduceți palma stângă la pumnul

drept, îndoind în același timp cotul drept cu aproximativ 45 de grade spre exterior.

12. Executați o lovitură de picior străpungătoare laterală spre D cu piciorul drept, trăgând ambele mâini în direcția opusă, apoi coborâți-l spre D, formând o poziție în L stânga către D, executând în același timp o lovitură spre exterior spre D cu mâna dreaptă în formă de cuțit.
(Kaunde yopcha jirugi, niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi)

13. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers spre stânga spre D în timp ce execuți o lovitură cu pumnul stâng la mijlocul orașului spre D.
(Gunnun so kaunde jirugi)

14. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D, executând simultan o lovitură de pumn la mijlocul lui D cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde jirugi)

15. Mișcă piciorul stâng spre E rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L dreapta spre E în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijloc spre E cu o mână-cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

16. Mișcă piciorul drept spre E, formând o poziție

de mers dreapta spre E în timp ce execuți o împingere la mijlocul drumului spre E cu vârful degetului drept întins.
(Gunnun so sun sonkut kaunde tulgi)

17. Mișcați piciorul drept pe linia EF, formând o poziție L dreaptă spre F, în timp ce executați un blocaj de apărare la mijloc spre F cu o mână-cuțit. *(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)*

18. Executați o lovitură de picior înaltă și rotită spre DF cu piciorul drept și apoi coborâți-l spre F.
(Nopunde dollyo chagi)

19. Executați o lovitură cu piciorul stâng, cu o rotire înaltă, către centrul câmpului (FC) cu piciorul stâng și apoi coborâți-l către centrul câmpului (F), formând o poziție în L dreapta către F, în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijlocul corpului către F cu o mână în formă de cuțit.
(Nopunde dollyo chagi, niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

Execută exercițiile 18 și 19 într-o mișcare rapidă.

20. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers stânga spre C în timp ce execuți un blocaj jos spre C cu antebrațul stâng.
(Gunnun așa palmok najunde makgi)

21. Executați o lovitură de pumn la mijlocul direcției C cu pumnul drept, formând în același timp o poziție în L dreaptă spre C, trăgând piciorul stâng.
(Niunja so kaunde baro jirugi)

22. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție în L stânga spre C în timp ce execuți un pumn stâng la mijlocul direcției C.
(Niunja so kaunde baro jirugi)

23. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție în L dreaptă spre C în timp ce execuți un pumn la mijlocul direcției C cu pumnul drept.
(Niunja so kaunde baro jirugi)

24. Executați un blocaj prin presare cu un pumn în X, adoptând o poziție de mers stânga spre C, alunecând piciorul stâng spre C.
(Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi)

25. Mișcă piciorul drept spre C într-o mișcare de alunecare, formând o poziție în L dreaptă spre D, în timp ce împingi spre C cu cotul drept.
(Niunja, așa că ai dreptate)

26. Aduceți piciorul stâng la piciorul drept, rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție apropiată de B, în timp ce executăm un blocaj frontal lateral cu antebrațul interior drept, întinzând antebrațul stâng în lateral în jos.
(Moa so orun anpalmok yobap makgi)

27. Executați un blocaj frontal lateral cu antebrațul interior stâng, extinzând antebrațul drept în lateral în jos, menținând în același timp o poziție apropiată de B.
(Moa so wen anpalmok yobap makgi)

28. Mișcă piciorul stâng spre B formând o poziție în L dreaptă spre B, executând simultan un blocaj de apărare la mijlocul lui B cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

29. Aduceți piciorul stâng la piciorul drept și apoi mutați piciorul drept spre A, formând o poziție în L stânga către A, în timp ce executăm un blocaj de apărare la mijlocul lui A cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul drept înapoi în poziția pregătită.

CHOONG-MOO

Postură pregătită: Poziție paralelă pregătită

1. Mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție în L dreaptă spre B, în timp ce execuți un blocaj cu două mâini cu cuțit.
   (Niunja așa a cântat, a făcut mare)

2. Mișcați piciorul drept spre B, formând o poziție de mers dreapta spre B, în timp ce executăți o lovitură frontală înaltă spre B cu mâna dreaptă în formă de cuțit și aduceți mâna stângă din spate în fața frunții.
   (Gunnun so sonkal nopunde ap taerigi)

3. Mișcă piciorul drept spre A, rotindu-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L stânga spre A, în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul lui A cu o mână-cuțit.
   (niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

4. Mișcă piciorul stâng spre A, formând o poziție de mers stânga spre A, în timp ce execuți o împingere înaltă spre A cu vârful degetului plat al degetului stâng.
   (Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi)

5. Mișcați piciorul stâng spre D formând o poziție în L dreaptă spre D în timp ce executăți un

blocaj de apărare la mijlocul lui D cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

6. Rotește fața spre C, formând o poziție pregătită de aplecare la stânga A spre C.
(Guburyo junbi sogi A)

7. Executați o lovitură de picior străpungătoare laterală spre mijlocul corpului, către C, cu piciorul drept.
(Kaunde yopcha jirugi)

8. Coborâți piciorul drept spre C, formând o poziție în L dreaptă către D, în timp ce executăm un blocaj de apărare la mijloc către D cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

9. Executați o lovitură de picior laterală străpungătoare către D cu piciorul drept imediat după ce l-ați mutat pe D, apoi aterizați pe D formând o poziție în L stânga către D în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijloc către D cu o mână în formă de cuțit.
(Twimyo yopcha jirugi, wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

10. Mișcă piciorul stâng spre E, rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L dreapta spre E, executând în același timp un blocaj jos spre E cu antebrațul stâng.
(Niunja so palmok najunde yop makgi)

11. Întindeți ambele mâini în sus ca și cum ați apuca capul adversarului, adoptând o poziție de mers cu stânga spre E, alunecând piciorul stâng.

12. Executați o lovitură de picior în sus, spre E, cu genunchiul drept trăgând ambele mâini în jos. *(Moorup ollyo chagi)*

13. Coborâți piciorul drept spre piciorul stâng și apoi mișcați piciorul stâng spre F, formând o poziție de mers stâng spre F, în timp ce executăm o lovitură frontală înaltă spre F cu mâna dreaptă inversă în formă de cuțit, aducând mâna stângă spate sub articulația cotului drept.
(Gunnun so sonkal dung nopunde bandae ap taerigi)

14. Executați o lovitură de picior cu piciorul drept, cu o întoarcere înaltă, spre centrul de picioare, apoi coborâți-o spre piciorul stâng. *(Nopunde dollyo chagi)*

15. Executați o lovitură de picior străpungătoare în mijlocul spatelui spre F cu piciorul stâng.
(Kaunde dwitcha jirugi)

    Execută exercițiile 14 și 15 într-o mișcare rapidă.

16. Coborâți piciorul stâng spre F, formând o poziție L stângă spre E în timp ce executăm un blocaj de apărare la mijlocul străzii E cu antebrațul.
(niunja so palmok kaunde daebi makgi)

17. Executați o lovitură de picior cu rotire la mijlocul corpului spre DE cu piciorul stâng.
(acțiune neregulamentară)

18. Coborâți piciorul stâng spre piciorul drept și apoi mutați piciorul drept spre C, formând o poziție fixă spre dreapta, spre C, în timp ce executăm un blocaj în formă de U spre C. *(Gojung așa că este bine)*

19. Sari și rotește-te în sens invers acelor de ceasornic, aterizând în același loc pentru a forma o poziție în L stânga către C în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijloc către C cu o mână ca de cuțit. *(Twigi, wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi)*

20. Mișcați piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers stânga spre C, executând în același timp o împingere joasă spre C cu vârful degetului drept răsturnat. *(Gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi)*

21. Executați o lovitură laterală înapoi spre D cu pumnul drept din spate și un blocaj jos spre C cu antebrațul stâng, formând în același timp o poziție în L dreaptă spre C, trăgând piciorul stâng. *(Niunja so dung joomuk baro yopdwi taerigi wa palmok najunde bandae makgi)*

22. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție de mers dreapta spre C, în timp ce execuți o împingere la mijloc spre C cu vârful degetului drept întins. *(Gunnun so sun sonkut kaunde tulgi)*

23. Mișcă piciorul stâng spre B, rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de mers stânga spre B, în timp ce execuți un blocaj înalt spre B cu antebrațul

dublu stâng.

(Gunnun aṣa doo palmok nopunde makgi)

51 **CHOONG-MOO**

24. Mișcă piciorul drept spre B, formând o poziție de ședere spre C, în timp ce execuți un blocaj frontal la mijlocul direcției C cu antebrațul drept și apoi o lovitură laterală înaltă spre B cu pumnul drept din spate.
(Annun so orun palmok kaunde ap makgi, orun dung joomuk nopunde yop taerigi)

25. Executați o lovitură de picior cu perforție laterală spre mijlocul corpului A cu piciorul drept rotit în sens invers acelor de ceasornic și apoi coborâți-l spre corpul A.
(Kaunde yopcha jirugi)

26. Executați o lovitură de picior cu piciorul în piercing lateral spre mijlocul lui A, cu piciorul stâng rotit în sensul acelor de ceasornic.
(Kaunde yopcha jirugi)

27. Coborâți piciorul stâng spre A și apoi execută un blocaj de verificare spre B cu o mână în poziție de cuțit în X, formând în același timp o poziție în L stângă spre B, pivotând cu piciorul stâng.
(Niunja so kyocha sonkal momchau makgi)

28. Mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție de mers stânga spre B, în timp ce execuți un blocaj ascendent spre B cu o palmă gemenă.
(Gunnun așa a cantat sonbadak ollyo makgi)

29. Mișcați piciorul stâng pe linia AB și apoi executați un blocaj ascendent cu antebrațul

drept, formând în același timp o poziție de mers dreapta spre A. *(Gunnun so palmok chookyo makgi)*

30. Executați o lovitură de pumn la mijlocul lui A cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție de mers spre dreapta către A. *(Gunnun so kaunde bandae jirugi)*

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul stâng înapoi în poziția pregătită.

KWANG-GAE

Postură pregătită: Poziție paralelă cu o mână divină

D.
F—I—E

1. Adu piciorul stâng la piciorul drept, formând o poziție pregătită B aproape de D, aducând ambele mâini într-o mișcare circulară.
   (Moa junbi sogi B)

2. Mișcați piciorul stâng spre D, adoptând o poziție de mers spre stânga către D în timp ce executăți o lovitură de pumn supărată către D cu pumnul drept.
   (Gunnun so bandae dwijibo jirugi)

   Executați cu încetinitorul.

3. Mișcă piciorul drept spre D, adoptând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce execuți o lovitură de pumn supărată către D cu pumnul stâng.
   (Gunnun so bandae dwijibo jirugi)

   Executați cu încetinitorul.

4. Mișcați piciorul stâng în partea din față a piciorului drept, apoi mișcați piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D, executând în același timp un blocaj înalt cu agățarea piciorului spre D cu palma dreaptă.
   (Gunnun so sonbadak nopunde golcho makgi

   Executați într-o mișcare cu pași dubli.

5. Mișcați piciorul drept spre C într-o mișcare de alunecare pentru a forma o poziție în L dreaptă către D, executând în același timp un blocaj jos de apărare către D cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal najundebi makgi)

6. Mută piciorul drept în fața piciorului stâng și apoi mută piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers stâng spre D în timp ce execuți un blocaj înalt cu agățarea către D cu palma stângă. *(Gunnun so sonbadak nopunde golcho makgi)*

   Executați într-o mișcare cu pași dubli.

7. Mișcați piciorul stâng spre C într-o mișcare de alunecare, formând o poziție în L stânga către D, în timp ce executăm un blocaj jos de apărare către D cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal najundebi makgi)

8. Mută piciorul stâng spre D, formând o poziție a piciorului drept din spate spre D în timp ce execuți un blocaj înalt de apărare către D cu o mână-cuțit. *(Dwitbal so sonkal nopunde daebi makgi)*

9. Mută piciorul drept spre D, formând o poziție a piciorului stâng spate spre D în timp ce execuți un blocaj înalt de apărare către D cu o mână-cuțit. *(Dwitbal so sonkal nopunde daebi makgi)*

10. Mută piciorul stâng în partea din față a piciorului drept și apoi rotește-l în sens invers acelor de ceasornic, pivotând cu piciorul stâng, pentru a forma o poziție de mers stânga spre C în timp ce execuți un blocaj ascendent către C cu palma dreaptă.
(Gunnun so sonbadak bandae ollyo makgi)

    Execută cu încetinitorul.

11. Mișcă piciorul drept spre C, adoptând o poziție de mers dreapta spre C în timp ce execuți un blocaj ascendent spre C cu palma stângă.
(Gunnun so sonbadak bandae ollyo makgi)

    Execută cu încetinitorul.

12. Executați un blocaj frontal jos cu mâna dreaptă care susține cuțitul într-o mișcare circulară, lovind palma stângă în timp ce aduceți piciorul stâng la piciorul drept pentru a forma o poziție apropiată de C.
(Moa so orun sonkal najunde ap makgi)

13. Executați o lovitură de picior presantă spre E cu piciorul stâng, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 12.
(Bakuro noollo chagi)

14. Executați o lovitură de picior străpungătoare laterală spre mijlocul corpului, către E, cu piciorul stâng, păstrând poziția mâinilor așa cum era în poziția 13.

(Kaunde yopcha jirugi)

Execută 13 și 14 într-o lovitură de picior consecutivă.

15. Coborâți piciorul stâng spre E, formând o poziție în L dreaptă spre E în timp ce executăți o lovitură înaltă spre interior spre E cu mâna dreaptă în formă de cuțit și aducând pumnul stâng în fața umărului drept.
(Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi)

16. Executați o lovitură în jos spre E cu pumnul stâng, adoptând o poziție apropiată de C, trăgând piciorul stâng spre piciorul drept.
(Moa so wen yop joomuk naeryo taerigi)

17. Executați o lovitură de picior presată spre F cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 16.
(Bakuro noollo chagi)

18. Executați o lovitură de picior străpungătoare laterală spre mijlocul corpului, în F, cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 17.
(Kaunde yopcha jirugi)

    Execută 17 și 18 într-o lovitură de picior consecutivă.

19. Coborâți piciorul drept în F, formând o poziție în L stânga spre F în timp ce executăm o lovitură înaltă spre interior în F cu mâna-cuțit și aducând pumnul drept în fața umărului stâng.
(Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi)

20. Executați o lovitură în jos spre F cu pumnul drept, adoptând o poziție apropiată de C, trăgând piciorul drept spre piciorul stâng.
(Moa so orun yop joomuk naeryo taerigi)

21. Mișcă piciorul stâng în poziția C, formând o poziție joasă stângă spre C în timp ce execuți un blocaj de presă cu palma dreaptă.
(Nachuo so sonbadak bandae noollo makgi)

Executați cu încetinitorul.

22. Mișcă piciorul drept în poziția C, formând o poziție joasă dreaptă spre C în timp ce execuți un blocaj de presare cu palma stângă.
(Nachuo so sonbadak bandae noollo makgi)

Execută cu încetinitorul.

23. Mișcați piciorul drept spre D într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție de ședere spre F în timp ce executăți o lovitură laterală înaltă spre D cu pumnul drept din spate.
(Annun so orun dung joomuk nopunde yop taerigi)

24. Executați un blocaj la mijlocul poziției D cu antebrațul dublu drept, formând o poziție de mers dreapta spre D, pivotând cu piciorul stâng. *(Gunnun so doo palmok kaunde makgi)*

25. Executați un blocaj jos către D cu antebrațul stâng în timp ce vă deplasați către C, menținând o poziție de mers dreapta către D, păstrând poziția mâinii drepte așa cum era în 24.
(Gunnun așa palmok najunde bandae makgi)

26. Executați o împingere înaltă spre D cu vârful degetului drept plat, formând în același timp o poziție joasă dreaptă spre D, alunecând piciorul drept spre D. *(Nachuo so opun sonkut nopunde tulgi)*

    Executați cu încetinitorul.

27. Mișcați piciorul stâng pe linia CD într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție de ședere spre F în timp ce executăți o lovitură laterală înaltă spre C cu pumnul stâng din spate.
    (Annun so wen dung joomuk nopunde yop taerigi)

28. Executați un blocaj la mijlocul poziției C cu antebrațul dublu stâng, formând o poziție de mers stângă spre C, pivotând cu piciorul stâng. *(Gunnun so doo palmok kaunde makgi)*

29. Executați un blocaj invers jos către C cu antebrațul drept în timp ce vă deplasați către D, menținând o poziție de mers stângă spre C, păstrând poziția mâinii stângi așa cum era în 28. *(Gunnun so palmok najunde bandae makgi)*

30. Executați o împingere înaltă spre C cu vârful degetului plat al piciorului stâng, în timp ce formați o poziție joasă a piciorului stâng spre C, alunecând piciorul stâng spre C.
    (Nachuo so opun sonkut nopunde tulgi)

Executați cu încetinitorul.

31. Mișcă piciorul drept spre C într-o mișcare de ștanțare, formând o poziție de mers dreapta spre C în timp ce execuți o lovitură verticală înaltă spre C cu un pumn gemen.
(Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi)

32. Mișcă piciorul stâng spre A într-o mișcare de ștanțare, formând o poziție de mers stânga spre A în timp ce execuți o lovitură de pumn dublă către A. *(Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi)*

33. Executați o lovitură de picior frontală cu piciorul drept spre punctul A, păstrând poziția mâinilor așa cum era în poziția 32.
(Kaunde apcha busigi)

34. Coborâți piciorul drept spre piciorul stâng, apoi mișcați piciorul stâng spre A pentru a forma o poziție în L stângă spre B, în timp ce executăm un blocaj de apărare la mijlocul lui B cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

35. Mișcă piciorul stâng spre B, adoptând o poziție de mers spre stânga spre B în timp ce execuți o lovitură puternică cu pumnul stâng spre B.
(Gunnun so nopunde jirugi)

36. Mișcă piciorul drept spre B în mișcare de lovire cu piciorul, formând o poziție de mers spre dreapta către B în timp ce execuți o lovitură de pumn dublă către B. *(Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi)*

37. Executați o lovitură de picior frontală cu piciorul stâng spre B, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 36.
(Kaunde apcha busigi)

38. Coborâți piciorul stâng spre piciorul drept, apoi mutați piciorul drept spre B pentru a forma o poziție în L dreaptă către A, executând în același timp un blocaj la mijlocul apărării către A cu o mână-cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

39. Mișcă piciorul drept spre A, adoptând o poziție de mers drept spre A în timp ce execuți o lovitură puternică cu pumnul drept spre A.
(Gunnun so nopunde jirugi)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul stâng înapoi în poziția pregătită.

PO-EUN

Postură pregătită: Poziție paralelă cu o mână divină

B „ „E“ „ A

1. Mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție în L dreaptă spre B în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul străzii B cu antebrațul.
   (Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)

2. Trageți piciorul drept spre articulația genunchiului stâng pentru a forma o poziție pe un picior stâng spre D, ridicând în același timp ambii pumni și întorcând fața spre A.
   (Sogi Waebal)

3. Executați o lovitură de picior presată către A cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 2.
   (Bakuro noollo chagi)

4. Coborâți piciorul drept spre A pentru a forma o poziție de șezut spre D în timp ce executați o lovitură laterală mijlocie spre A cu mâna dreaptă în formă de cuțit. *(Annun so orun sonkal kaunde yop taerigi)*

5. Executați o lovitură de pumn în unghi cu pumnul stâng, menținând o poziție așezată față de D.
   (Annun so wen joomuk giokja jirugi)

6. Executați un blocaj cu presare cu pumnul stâng în timp ce executăți un blocaj lateral

frontal cu antebrațul drept interior, menținând o poziție așezată spre D.
(Annun so wen ap joomuk noollo makgi wa orun anpalmok yobap makgi)

7. Executați un blocaj din presă cu pumnul drept din față și un blocaj lateral frontal cu antebrațul stâng interior, menținând în același timp o poziție așezată față de D.
(Annun so orun ap joomuk noollo makgi wa wen anpalmok yobap makgi)

8. Executați un blocaj în pană la mijloc cu interiorul antebrațului, menținând în același timp o poziție așezată față de D.
(Annun so anpalmok kaunde hechyo makgi)

9. Împingere spre C cu cotul drept din spate susținând pumnul drept din față, cu palma stângă menținând fața așa cum era în 8, menținând în același timp o poziție așezată spre D. *(Annun so orun dwit palkup tulgi)*

10. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul drept, alunecând palma stângă în sus spre articulația cotului drept, menținând în același timp o poziție așezată spre D.
(Annun so orun joomuk kaunde jirugi)

11. Împingeți spre C cu cotul stâng spate susținând pumnul stâng anterior cu palma dreaptă, menținând fața așa cum era în unghiul de 10 și în același timp menținând o poziție așezată spre D.
(Annun so wen dwit palkup tulgi)

12. Executați o lovitură de pumn orizontală dreaptă către A, menținând în același timp o poziție așezată față de D.
(Annun so orun soopyong jirugi)

    Executați exercițiile de la 6 la 12 într-o mișcare continuă.

13. Încrucișați piciorul stâng peste piciorul drept, formând o poziție în X dreaptă către D, executând în același timp un blocaj frontal jos către D cu antebrațul exterior drept și aducând degetul stâng pe burta piciorului drept, sub antebraț.
(Kyocha so bakat palmok najunde baro ap makgi)

14. Mișcă piciorul drept spre A, formând o poziție în L stângă spre A, executând în același timp o prindere în formă de U spre A.
(Niunja așa căutat)

15. Aduceți piciorul stâng la piciorul drept, formând o poziție apropiată de D, în timp ce executăm o împingere orizontală cu un cot gemen, întorcând fața spre B.
(Moa a cantat palkup soopyong tulgi)

    Executați cu încetinitorul.

16. Mișcă piciorul stâng spre B pentru a forma o poziție de ședere spre D în timp ce execuți o lovitură laterală înapoi spre C cu pumnul drept din spate și întinde brațul stâng în lateral în jos.
(Annun so orun dung joomuk yopdwi taerigi)

17. Încrucișați piciorul drept peste piciorul stâng, formând o poziție în X stângă spre D, în timp ce executăm un blocaj frontal jos cu antebrațul exterior stâng și aducând degetul drept cu abdomenul spre pumnul stâng.
(Kyocha so bakat palmok najunde baro ap makgi)

18. Mișcați piciorul stâng spre B pentru a forma o poziție de ședere față de D în timp ce executăți un blocaj jos de apărare către B cu o mână inversată în formă de cuțit.
(Annun so sonkal najunde B-bang daebi makgi)

19. Executați un blocaj cu apărarea mijlocului antebrațului către A, formând o poziție în L stânga către A, pivotând cu piciorul stâng.
(Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)

20. Trageți piciorul stâng spre articulația genunchiului drept pentru a forma o poziție pe un picior drept spre D, ridicând în același timp ambii pumni și întorcând fața spre B.
(Sogi Waebal)

21. Executați o lovitură de picior presantă către B cu piciorul stâng, păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 20.
(Bakuro noollo chagi)

22. Coborâți piciorul stâng spre B pentru a forma o poziție de ședere față de D în timp ce executăți o lovitură laterală mijlocie către B cu mâna stângă în formă de cuțit.
(Annun so wen sonkal kaunde yop taerigi)

23. Executați o lovitură de pumn în unghi cu

pumnul drept, menținând o poziție așezată spre D. *(Annun so orun joomuk giocokja jirugi)*

24. Executați un blocaj din presă cu pumnul drept, înainte, în timp ce executăți un blocaj lateral frontal cu antebrațul interior stâng, menținând o poziție așezată spre D.
(Annun so orun ap joomuk noollo makgi wa wen anpalmok yobap makgi)

25. Executați un blocaj din presă cu pumnul anterior stâng și un blocaj lateral frontal cu antebrațul interior drept, menținând în același timp o poziție așezată față de D.
(Annun so wen ap joomuk noollo makgi wa orun anpalmok yobap makgi)

26. Executați un blocaj în pană la mijloc cu interiorul antebrațului, menținând în același timp o poziție așezată față de D.
(Annun so anpalmok kaunde hechyo makgi)

27. Împingere spre C cu cotul stâng spate susținând pumnul stâng anterior cu palma dreaptă, menținând fața așa cum era în 26, menținând în același timp o poziție așezată față de D.
(Annun so wen dwit palkup tulgi)

28. Executați o lovitură cu pumnul la mijlocul lui D cu pumnul stâng, alunecând palma dreaptă în sus spre articulația cotului stâng, menținând în același timp o poziție așezată spre D.
(Annun so wen joomuk kaunde jirugi)

29. Împingeți spre C cu cotul drept din spate

susținând pumnul drept din față cu palma stângă, menținând fața așa cum era în 28 și în același timp menținând o poziție așezată spre D.
(Annun so orun dwit palkup tulgi)

30. Executați o lovitură de pumn orizontală stângă către B, menținând în același timp o poziție așezată față de D.
(Annun a părăsit soopyong jirugi)

Executați repetările de la 24 la 30 într-o mișcare continuă.

31. Încrucișați piciorul drept peste piciorul stâng, formând o poziție în X stângă spre D, în timp ce executăm un blocaj frontal jos către D cu antebrațul exterior stâng și aducând degetul drept pe burtă, pe partea stângă, sub antebraț.
(Kyocha so bakat palmok najunde baro ap makgi)

32. Mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție în L dreaptă spre B, executând în același timp o prindere în formă de U a lui B.
(Niunja așa știut)

33. Aduceți piciorul drept la piciorul stâng, formând o poziție apropiată de D, în timp ce executăți o împingere orizontală cu un cot gemen, întorcând fața spre A.
(Moa a cantat palkup soopyong tulgi)

Executați cu încetinitorul.

34. Mișcă piciorul drept spre A pentru a forma o

poziție de ședere spre D în timp ce execuți o lovitură laterală înapoi spre C cu pumnul stâng din spate și întinde brațul drept în lateral în jos.
(Annun so wen dung joomuk yopdwi taerigi)

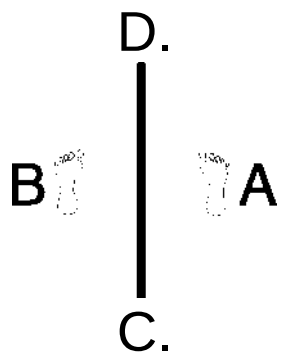
35. Încrucișați piciorul stâng peste piciorul drept, formând o poziție în X dreaptă spre D, executând un blocaj frontal jos cu antebrațul exterior drept și aducând degetul stâng cu abdomenul spre pumnul drept.
(Kyocha so bakat palmok najunde baro ap makgi)

36. Mișcă piciorul drept spre A pentru a forma o poziție de șezut spre D în timp ce execuți un blocaj cu apărare joasă către A cu o mână de cuțit inversată. *(Annun so sonkal najunde A-bang daebi makgi)*

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul stâng înapoi în poziția pregătită.

GE-BAEK

Postură pregătită: Poziție paralelă pregătită



1. Mișcați piciorul drept spre C, formând o poziție L dreaptă spre D în timp ce executăți un blocaj de verificare D cu o mână în poziție de cuțit în X.
(Niunja so kyocha sonkal momchau makgi)

2. Executați o lovitură cu piciorul drept, cu răsucire joasă, către D, păstrând poziția mâinilor așa cum erau în poziția 1.
(Najunde bituro chagi)

3. Coborâți piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executăți o lovitură de pumn la mijlocul orașului către D cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde jirugi)

4. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție de mers spre dreapta către D.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

   Execută exercițiile 3 și 4 într-o mișcare rapidă.

5. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție de mers stânga spre D în timp ce execuți un blocaj ascendent cu antebrațul stâng.
(Gunnun așa palmok chookyo makgi)

6. Executați un blocaj jos către D cu antebrațul stâng, menținând o poziție de mers stângă spre D.
(Gunnun așa palmok najunde makgi)

   Execută exercițiile 5 și 6 într-o mișcare continuă.

7. Executați un blocaj înalt către AD cu o mână în dublu arc, privind prin ea, menținând o poziție de mers spre stânga spre D.
(Gunnun so nopunde doo bandalson makgi)

8. Întoarceți fața spre D în timp ce formați o poziție pregătită de aplecare la dreapta A spre D.
(Guburyo junbi sogi A)

9. Coborâți piciorul stâng în poziția AD pentru a forma o poziție de ședere față de AC în timp ce executăm un blocaj cu scooping în poziția AC cu palma stângă.
(Annun so wen sonbadak duro makgi)

10. Executați o lovitură de pumn la mijlocul corpului către AC cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție așezată față de AC.
(Annun so orun joomuk kaunde jirugi)

    Execută exercițiile 9 și 10 într-o mișcare de conectare.

11. Executați o lovitură frontală către AC cu pumnul stâng din spate, menținând în același timp o poziție așezată față de AC.
(Annun so wen dung joomuk ap taerigi)

12. Mișcați piciorul drept pe linia AB și apoi mișcați piciorul stâng spre C, formând o poziție în L dreaptă spre C, în timp ce executăm un blocaj de apărare la mijloc spre C cu o mână-cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

13. Executați o lovitură de picior frontală laterală joasă spre C cu piciorul stâng păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 12.
(Najunde yobap cha busigi)

14. Coborâți piciorul stâng spre C, formând o poziție joasă a stângii spre C, în timp ce executăm o împingere înaltă spre C cu vârful degetului plat al mâinii stângi.
(Nachuo so opun sonkut nopunde tulgi)

15. Executați o împingere puternică spre C cu vârful degetului plat al mâinii drepte, menținând în același timp o poziție joasă a mâinii stângi spre C.
(Nachuo so opun sonkut nopunde bandae tulgi)

16. Executați o lovitură de picior străpungătoare laterală spre mijlocul corpului C cu piciorul drept, trăgând în același timp ambele mâini în direcția opusă.
(Kaunde yopcha jirugi)

17. Coborâți piciorul drept în poziția C, formând o poziție L dreaptă spre D, în timp ce executați un blocaj de apărare la mijlocul brațului către D cu antebrațul. *(Niunja so palmok kaunde daebi makgi)*

18. Mișcă piciorul drept spre D, rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L dreaptă spre C, în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul direcției C cu antebrațul.
(Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)

19. Mișcați piciorul stâng spre D rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L dreapta către D în timp ce executăm un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu o mână în formă de cuțit.

(Niunja așa sonkal kaunde daebi makgi)

20. Mișcă piciorul stâng pe linia CD pentru a forma o poziție de ședere spre A în timp ce execuți un blocaj în formă de 9 dreapta.
(Annun so orun gutja makgi)

21. Mută piciorul drept spre D, rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de mers stânga spre C în timp ce execuți un blocaj jos spre C cu mâna stângă în formă de cutit.
(Gunnun așa că e mai bun decât să fii)

22. Executați o lovitură de picior cu rotire la mijlocul corpului spre BC cu piciorul drept și apoi coborâți-l spre C.
(Kaunde dollyo chagi)

23. Executați o lovitură de picior laterală străpungătoare zburătoare spre C cu piciorul drept.
(Twimyo yopcha jirugi)

    Execută exercițiile 22 și 23 într-o mișcare rapidă.

24. Aterizează spre C pentru a forma o poziție de mers dreapta spre C în timp ce execuți un pumn vertical sus spre C cu un pumn gemen.
(Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi)

25. Executați un blocaj înalt către AC cu o mână în dublu arc, privind prin ea, menținând o poziție de mers dreaptă spre C.
(Gunnun so nopunde doo bandalson makgi)

26. Executați o lovitură de pumn supărată către C cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție de mers cu dreapta spre C.
(Gunnun so bandae dwijibo jirugi)

27. Mișcați piciorul drept pe linia CD, formând o poziție de mers stânga spre D, în timp ce loviți palma stângă cu cotul drept anterior.
(Gunnun so ap palkup bandae taerigi)

28. Săriți spre D, formând o poziție în X dreaptă spre BD în timp ce executăți un blocaj înalt spre D cu antebrațul dublu drept.
(Twigi, orun kyocha so doo palmok nopunde makgi)

29. Mișcă piciorul stâng în poziția BC pentru a forma o poziție de șezut spre BD, executând în același timp un blocaj cu scooping spre BD cu palma dreaptă. *(Annun so orun sonbadak duro makgi)*

30. Execută o lovitură de pumn stâng la mijlocul direcției către BD, menținând în același timp o poziție așezată față de BD. *(Annun so wen joomuk kaunde ap jirugi)*

Executați exercițiile 29 și 30 într-o mișcare de conectare.

31. Executați o lovitură frontală către BD cu pumnul drept din spate, menținând în același timp o poziție așezată față de BD.
(Annun so orun dung joomuk ap taerigi)

32. Mișcați piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers stânga spre C, executând în același

timp o lovitură frontală înaltă spre C cu mâna dreaptă inversă a cuțitului.
(Gunnun so sonkal dung nopunde bandae ap taerigi)

33. Mișcă piciorul stâng spre A la aproximativ jumătate din lățimea umerilor în timp ce executi o lovitură cu piciorul drept, rotită spre mijloc, spre C.
(Kaunde dollyo chagi)

34. Coborâți piciorul drept în poziția C, apoi rotiți-l în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de mers spre stânga spre D, pivotând cu piciorul drept în timp ce executăm o lovitură verticală înaltă spre D cu un pumn gemen.
(Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi)

35. Executați o lovitură cu pumnul din mijloc către D cu articulația dreaptă din mijloc, aducând partea stângă mai întâi în fața umărului drept, în timp ce formați o poziție L dreaptă către D, trăgând de piciorul stâng. *(Niunja so joongji joomuk kaunde baro jirugi)*

36. Mișcă piciorul drept spre D pentru a forma o poziție de ședere față de B, executând în același timp blocajul stâng în formă de 9.
(Annun așa wen gutja makgi)

37. Executați un blocaj cu apărare joasă către C cu o mână în formă de cuțit inversată, menținând în același timp o poziție așezată față de B.
(Annun so sonkal dung najunde C-bang daebi

makgi)

38. Executați un blocaj jos de apărare către D cu o mână în formă de cuțit, menținând în același timp o poziție așezată față de B. *(Annun so sonkal najunde D-bang daebi makgi)*

    Executați exercițiile 37 și 38 într-o mișcare continuă.

39. Mișcați piciorul stâng spre D într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție de șezut față de A în timp ce executați un blocaj în formă de W cu antebrațul exterior. *(Annun so wen bakat palmok san makgi)*

40. Mișcați piciorul stâng spre C într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție de șezut față de B, în timp ce executați un blocaj în formă de W cu antebrațul exterior. *(Annun so wen bakat palmok san makgi)*

41. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție de mers dreapta spre C în timp ce execuți un blocaj ascendent cu antebrațul drept. *(Gunnun so palmok chookyo makgi)*

42. Executați o lovitură de pumn la mijlocul liniei C cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție de mers cu dreapta spre C. *(Gunnun so kaunde bandae jirugi)*

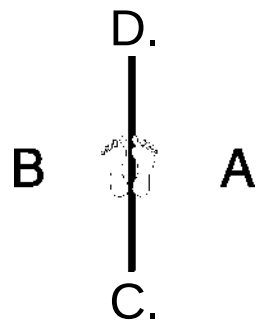
43. Mișcă piciorul drept pe linia CD, formând o poziție de mers stânga spre D, în timp ce execuți un blocaj ascendent cu antebrațul stâng. *(Gunnun so palmok chookyo makgi)*

44. Executați o lovitură de pumn la mijlocul lui D cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga către D.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul drept înapoi în poziția pregătită.

EUI-AM

Postură pregătită: Poziție pregătită apropiată D



1. Mișcați piciorul drept spre C, formând o poziție de mers stânga spre D, în timp ce executăm un blocaj interior jos spre D cu mâna dreaptă în formă de cuțit.
   (Gunnun so sonkal najunde bandae anuro makgi)

2. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce execuți un blocaj lateral înalt spre D cu antebrațul exterior stâng.
   (Gunnun so bakat palmok nopunde bandae yop makgi)

3. Executați o lovitură de pumn la mijlocul lui D cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre D.
   (Gunnun so kaunde jirugi)

4. Executați o lovitură cu piciorul jos, cu răsucire, spre D cu piciorul stâng, păstrând poziția mâinilor așa cum erau în poziția 3.
   (Najunde bituro chagi)

5. Coborâți piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers stânga spre D în timp ce executăm un blocaj descendent cu un pumn în x.

(Gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi)

6. Executați un blocaj ascendent cu mâna dreaptă care ține cuțitul , menținând o poziție de mers stânga spre D.
(Gunnun so sonkal bandae chookyo makgi)

Execută exercițiile 5 și 6 într-o mișcare continuă.

7. Săriți spre D, formând o poziție în X dreaptă spre BD în timp ce executăți o lovitură laterală înaltă spre D cu pumnul drept spate, aducând degetul stâng pe burta pumnului drept.
(Twigi, orun kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi)

8. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție în L dreaptă spre C în timp ce execuți un pumn stâng la mijlocul direcției C.
(Niunja so kaunde yop jirugi)

9. Executați o lovitură de picior inversă cu mijlocul corpului la AC cu piciorul drept.
(Kaunde bandae dollyo chagi)

10. Coborâți piciorul drept spre C într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție de ședere față de A, în timp ce executăm o lovitură laterală mijlocie spre C cu mâna dreaptă în formă de cuțit.
(Annun so orun sonkal kaunde yop taerigi)

11. Executați o lovitură de picior străpungătoare

laterală spre mijloc, către C, cu piciorul stâng, în timp ce vă rotiți în sensul acelor de ceasornic trăgând ambele mâini în direcția opusă.
(Kaunde yopcha jirugi)

12. Coborâți piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers spre stânga spre C în timp ce executăți un pumn înalt în formă de semilună cu pumnul drept.
(Gunnun so nopunde bandae bandal jirugi)

13. Executați o lovitură de pumn rotativă la mijloc cu pumnul stâng, formând o poziție paralelă către C trăgând de piciorul drept.
(Narani so wen joomuk kaunde dollyo jirugi)

    Executați cu încetinitorul.

14. Mișcați piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers dreapta spre C, în timp ce executăm un blocaj jos spre interior cu mâna stângă în formă de cuțit.
(Gunnun so sonkal najunde bandae anuro makgi)

15. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție de mers stânga spre C, executând simultan un blocaj lateral înalt spre C cu antebrațul exterior drept.
(Gunnun so bakat palmok nopunde bandae yop makgi)

16. Executați o lovitură de pumn stâng la mijlocul corpului către C, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga, către C.

(Gunnun so kaunde jirugi)

17. Executați o lovitură cu piciorul drept, cu răsucire joasă, către C, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 16.
(Najunde bituro chagi)

18. Coborâți piciorul drept în poziția C, formând o poziție de mers drept spre C în timp ce executăți un blocaj descendent cu un pumn în x.
(Gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi)

19. Executați un blocaj ascendent cu mâna stângă care ține cuțitul, menținând în același timp o poziție de mers dreaptă spre C.
(Gunnun so sonkal bandae chookyo makgi)

    Executați exercițiile 18 și 19 într-o mișcare continuă.

20. Săriți la C formând o poziție X stânga spre BC în timp ce executăți o lovitură laterală înaltă spre C cu pumnul stâng spate și aducând degetul drept cu abdomenul spre pumnul stâng.
(Twigi, wen kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi)

21. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție în L stânga spre D în timp ce execuți un pumn la mijlocul direcției spre D cu pumnul drept.
(Niunja so kaunde yop jirugi)

22. Executați o lovitură de picior cu întoarcere

spre mijlocul corpului către AD cu piciorul stâng.
(bandae kaunde dollyo chagi)

23. Coborâți piciorul stâng spre D într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție așezată spre A, executând în același timp o lovitură laterală mijlocie către D cu mâna stângă în formă de cuțit.
(Annun so wen sonkal kaunde yop taerigi)

24. Executați o lovitură de picior cu piciorul drept, în direcția mijlocie, către D, în timp ce vă rotiți în sens invers acelor de ceasornic, trăgând ambele mâini în direcția opusă. *(Kaunde yopcha jirugi)*

25. Coborâți piciorul drept spre D, formând o poziție de mers spre dreapta, către D, în timp ce executăți o lovitură cu pumnul stâng în formă de semilună înaltă. *(Gunnun so nopunde bandae bandal jirugi)*

26. Executați o lovitură de pumn rotită la mijloc cu pumnul drept, formând o poziție paralelă către D trăgând de piciorul stâng.
(Narani so orun joomuk kaunde dollyo jirugi)

Executați cu încetinitorul.

27. Mișcați piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D, executând simultan un blocaj la mijloc cu o mână în formă de cuțit.
(Gunnun so sonkal kaunde hechyo makgi)

28. Executați un blocaj circular către BD cu mâna stângă inversă de cuțit, menținând în același timp o poziție de mers dreaptă spre D.
(Gunnun este un om bun din cauza asta)

29. Executați un blocaj descendent cu o palmă alternativă, formând o poziție a piciorului stâng spate spre D, trăgând piciorul drept.
(Dwitbal so euhkallin sonbadak naeryo makgi)

30. Executați o lovitură de pumn la mijlocul corpului către D cu pumnul stâng, formând în același timp o poziție în L stângă către D, alunecând piciorul drept.
(Niunja so kaunde baro jirugi)

31. Executați un blocaj interior jos către D cu mâna dreaptă inversă, în timp ce vă deplasați la C, menținând o poziție stângă în L către D.
(Niunja so sonkal dung najunde bandae anuro makgi)

32. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers stânga spre D, în timp ce execuți un blocaj în pană la mijloc cu o mână de cuțit.
(Gunnun so sonkal kaunde hechyo makgi)

33. Executați un blocaj circular către AD cu mâna dreaptă inversă a cuțitului, menținând în același timp o poziție de mers stângă spre D.
(Gunnun este un om bun din cauza asta)

34. Executați un blocaj descendent cu o palmă alternativă, formând o poziție a piciorului drept din spate spre D, trăgând de piciorul stâng.

(Dwitbal so euhkallin sonbadak naeryo makgi)

35. Executați o lovitură de pumn la mijlocul corpului către D cu pumnul drept, formând în același timp o poziție în L dreaptă către D, alunecând piciorul stâng.
(Niunja so kaunde baro jirugi)

36. Executați un blocaj interior jos către D cu mâna stângă inversă a cuțitului, în timp ce vă deplasați la C, menținând o poziție dreaptă în L către D. *(Niunja so sonkal dung najunde bandae anuro makgi)*

37. Executați o lovitură de picior înaltă, inversă, către BD cu piciorul drept.
(nopunde bandae dollyo chagi)

38. Coborâți piciorul drept spre D, formând o poziție a piciorului stâng spate spre D în timp ce executăm un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu antebrațul. *(Dwitbal so palmok kaunde daebi makgi)*

39. Executați o lovitură de picior înaltă, inversă, către AD cu piciorul stâng.
(Nopunde bandae dollyo chagi)

40. Coborâți piciorul stâng spre D, formând o poziție a piciorului drept din spate spre D în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijlocul direcției către D cu antebrațul.
(Dwitbal so palmok kaunde daebi makgi)

41. Mișcă piciorul stâng în lateral, în spatele

piciorului drept și apoi piciorul drept spre C, formând o poziție L dreaptă spre D, în timp ce execuți un blocaj exterior jos spre D cu mâna stângă în formă de cuțit. *(Niunja so sonkal najunde bandae makgi)*

42. Executați o lovitură de pumn la mijlocul corpului către D cu pumnul drept, adoptând o poziție de mers pe jos la stânga către D, alunecând piciorul drept.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

43. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție în L stânga spre D, în timp ce execuți un blocaj jos spre D cu mâna dreaptă în formă de cuțit.
(Niunja așa că nu e singura care să mănânce bandaj)

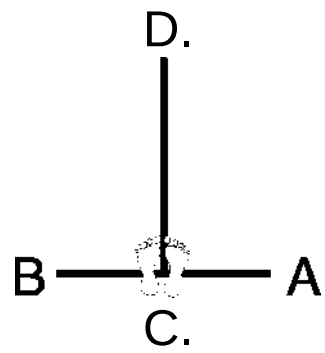
44. Executați o lovitură de pumn la mijlocul corpului către D cu pumnul stâng, adoptând o poziție de mers dreapta spre D, alunecând piciorul stâng.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

45. Executați o lovitură puternică cu pumnul drept către D, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre D.
(Gunnun so nopunde jirugi)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul drept înapoi în poziția pregătită

CHOONG-JANG

Postură pregătită: Poziția pregătită apropiată A



1. Mișcă piciorul drept spre A pentru a forma o poziție de șezut spre D în timp ce execuți un blocaj frontal lateral cu antebrațul interior drept și extinzi antebrațul stâng lateral în jos.
   (Annun so orun anpalmok yobap makgi)

2. Executați un blocaj frontal lateral cu antebrațul interior stâng extinzând antebrațul drept în jos, menținând în același timp o poziție așezată spre D.
   (Annun so wen anpalmok yobap makgi)

3. Aduceți piciorul drept la piciorul stâng, formând o poziție apropiată de D în timp ce executăți o lovitură în unghi cu pumnul stâng.
   (Moa so wen joomuk giokja jirugi)
   Executați cu încetinitorul.

4. Mișcați piciorul stâng spre D pentru a forma o poziție de mers spre stânga, în timp ce executăm o împingere înaltă spre D cu degetul dublu al mâinii drepte.
   (Gunnun so doo songarak nopunde bandae tulgi)

5. Mișcați piciorul drept spre D pentru a forma o poziție de mers spre dreapta, în timp ce executăm o împingere înaltă spre D cu degetul dublu al piciorului stâng.
(Gunnun so doo songarak nopunde bandae tulgi)

6. Executați o lovitură frontală către D cu pumnul drept din spate, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre D.
(Gunnun așa că e un om care dă foc)

7. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers stânga spre D în timp ce execuți un blocaj ascendent cu antebrațul stâng.
(Gunnun așa palmok chookyo makgi)

8. Mișcă piciorul drept spre D pentru a forma o poziție de mers dreapta spre D, executând în același timp o lovitură de pumn la mijlocul lui D cu pumnul drept.
(gunnun so kaunde jirugi)

9. Mișcă piciorul drept spre C rotind în sens invers acelor de ceasornic și apoi glisează spre C pentru a forma o poziție în L dreaptă către D în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu antebrațul.
(Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)

10. Executați o lovitură de picior frontală joasă către D cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 9.
(Najunde apcha busigi)

11. Coborâți piciorul drept spre D, formând o poziție joasă spre D în timp ce executăm o împingere înaltă spre D cu vârful degetului plat al degetului drept.

(Nachuo so opun sonkut nopunde tulgi)

12. Executați o lovitură cu piciorul, rotită înalt, spre D, cu piciorul drept susținând corpul cu ambele mâini și genunchiul stâng.
(Nopunde dollyo chagi)

13. Coborâți piciorul drept în poziția D și apoi executați o lovitură puternică cu pumnul drept în poziția D, în timp ce apăsați pământul cu palma stângă. *(Joomuk nopunde jirugi)*

14. Mișcă piciorul stâng spre D rotindu-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L stânga spre C, în timp ce împingi spre D cu cotul stâng.
(Niunja, așa că ai dreptate)

15. Mișcați piciorul stâng spre C rotind în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L stânga către D, executând simultan un blocaj de apărare la mijlocul piciorului către D cu antebrațul.
(Niunja so palmok kaunde daebi makgi)

16. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție în L dreaptă spre D în timp ce execuți un blocaj cu scooping-ul cu palma stângă.
(Niunja so sonbadak bandae duro makgi)

17. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție în L stânga spre D, în timp ce execuți o lovitură spre mijlocul exterior către D cu mâna dreaptă în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi)

18. Executați un blocaj cu presă cu pumnul în X, adoptând o poziție de mers pe jos spre stânga, pivotând cu piciorul drept.
(Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi)

19. Executați o lovitură frontală joasă spre C cu genunchiul drept, trăgând ambele mâini în direcția opusă, ca și cum ați apuca piciorul adversarului.
(Moorup najunde apcha busigi)

20. Coborâți piciorul drept spre C, formând o poziție în L dreaptă către D, în timp ce executăm un blocaj de apărare la mijloc către D cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

21. Mișcați piciorul drept spre D într-o mișcare de alunecare pentru a forma o poziție în L dreaptă spre C, în timp ce împingeți spre D cu cotul drept.
(Niunja, așa că ai dreptate)

22. Executați un blocaj de apărare la mijloc către D cu o mână în formă de cuțit, formând o poziție în L stânga către D, pivotând cu piciorul stâng.
(Niunja așa sonkal kaunde daebi makgi)

23. Executați o lovitură de picior străpungătoare laterală spre mijlocul corpului D cu piciorul drept, trăgând în același timp ambele mâini în direcția opusă.
(Kaunde yopcha jirugi)

24. Coborâți piciorul drept în poziția D și apoi executați un blocaj cu presare cu o palmă dublă, formând o poziție a piciorului drept din spate spre C, pivotând cu piciorul drept.
(Dwitbal a cantat sonbadak noollo makgi)

25. Mișcați piciorul drept spre C pentru a forma o poziție de mers dreapta spre C în timp ce executăm un blocaj frontal sus spre C cu antebrațul exterior drept și apoi o lovitură laterală sus spre C cu pumnul spate drept, menținând o poziție de mers dreapta spre C.
(Gunnun so bakat palmok nopunde ap makgi, dung joomuk nopunde yop taerigi)

26. Executați o împingere puternică spre D cu vârful degetului plat al piciorului stâng, formând în același timp o poziție în L dreaptă spre D, pivotând cu piciorul drept.
(Niunja so opun sonkut nopunde bandae tulgi)

27. Executați o lovitură de picior cu piciorul drept, joasă, spre D, în timp ce aduceți palma dreaptă pe spatele mâinii stângi.
(Najunde apcha busigi)

28. Coborâți piciorul drept în poziția D pentru a forma o poziție de mers stângă spre C, pivotând cu piciorul stâng în timp ce împingeți în poziția D cu cotul drept din spate, plasând pumnul stâng pe pumnul drept. *(Gunnun so dwat palkup bandae tulgi)*

Executați cu încetinitorul.

29. Executați o lovitură în jos cu mâna stângă din spate, formând o poziție dreaptă în L spre C, pivotând cu piciorul drept.
(Niunja so sondung bandae naeryo taerigi)

Executați o mișcare de ștanțare.

30. Lovește palma stângă cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție L dreaptă spre C. *(Niunja so kaunde baro jirugi)*

31. Mișcă piciorul drept spre C într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție în L stânga spre C în timp ce execuți o lovitură descendentă cu mâna dreaptă din spate. *(Niunja so sondung bandae naeryo taerigi)*

32. Lovește palma dreaptă cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție în L stânga spre C. *(Niunja so kaunde baro jirugi)*

33. Executați o lovitură spre mijloc, către D, cu mâna stângă în formă de cuțit, formând în același timp o poziție dreaptă în L către D, pivotând cu piciorul drept.
(Niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi)

    Executați o mișcare de ștanțare.

34. Executați o lovitură frontală laterală înaltă către D cu pumnul drept din spate lovind palma stângă cu cotul drept, în timp ce adoptăți o poziție de mers stângă spre D, alunecând piciorul stâng.
(Gunnun așa că nu se poate traduce prin "bandae yobap taerigi")

35. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție în L stânga spre D, în timp ce execuți o lovitură spre mijloc spre D cu mâna dreaptă, tip cuțit. *(Niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi)*

    Executați o mișcare de ștanțare.

36. Executați o lovitură frontală laterală înaltă către D cu pumnul stâng din spate lovind palma dreaptă cu cotul stâng, în timp ce adoptăți o poziție de mers dreapta spre D, alunecând piciorul drept.
(Gunnun așa că nu se poate traduce prin "bandae yobap taerigi")

37. Executați un blocaj cu apărare joasă către C cu o mână în formă de cuțit inversată, formând în același timp o poziție L dreaptă către C, pivotând cu piciorul drept. *(Niunja so sonkal dung najunde daebi makgi)*

38. Executați un blocaj în formă de 9 la dreapta, adoptând o poziție de mers la stânga spre C, alunecând piciorul stâng.
(Gunnun so bandae gutja makgi)

39. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție în L stâng spre C, în timp ce execuți un blocaj cu apărare joasă spre C cu o mână inversată, în formă de cuțit. *(Niunja so sonkal dung najunde daebi makgi)*

40. Executați un blocaj în formă de 9 la stânga, adoptând o poziție de mers la dreapta spre C, alunecând piciorul drept.
(Gunnun so bandae gutja makgi)

41. Mișcați piciorul drept spre D, formând o poziție de mers stânga spre C, în timp ce executăți o lovitură orizontală cu o mână dublă în formă de cuțit.
(Gunnun așa a cantat sonkal soopyong taerigi)

42. Executați o lovitură înaltă spre C cu mâna arcuită dreaptă, menținând în același timp o poziție de mers stângă spre C.
(Gunnun so bandal son nopunde bandae taerigi)

43. Executați o lovitură de picior frontală cu piciorul drept spre mijlocul direcției C, păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 42.
(Kaunde apcha busigi)

44. Coborâți piciorul drept spre C, formând o poziție de mers dreapta spre C, în timp ce executați o lovitură înaltă spre C cu mâna arcuită stângă. *(Gunnun so bandal son nopunde bandae taerigi)*

45. Executați o lovitură de picior cu piciorul stâng la mijlocul corpului, păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 44.
(Kaunde apcha busigi)

46. Coborâți piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers spre stânga spre C în timp ce executăți o lovitură de pumn la mijlocul direcției spre C cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

47. Executați o lovitură de pumn stâng la mijlocul corpului către C, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga, către C.
(Gunnun so kaunde jirugi)

    Execută exercițiile 46 și 47 într-o mișcare rapidă.

48. Aduceți piciorul drept lângă piciorul stâng

pentru a forma o poziție apropiată de C în timp ce executați o lovitură de pumn în formă de semilună înaltă cu un pumn format din două articulații anterioare. *(Moa so sang inji joomuk nopunde bandal jirugi)*

49. Mișcă piciorul stâng spre B rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de mers stânga spre B, în timp ce execuți un blocaj jos spre B cu mâna stângă în formă de cuțit.
(Gunnun așa că e mai bun decât să fii)

50. Executați o lovitură puternică cu pumnul drept deschis către B, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga, către B.
(Gunnun so pyon joomuk nopunde bandae jirugi)

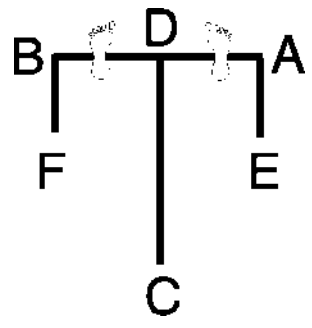
51. Mișcați piciorul stâng pe linia AB, formând o poziție de mers dreapta spre A, în timp ce executăm un blocaj jos către A cu mâna dreaptă în poziție de cuțit.
(Gunnun așa că e mai bun decât să fii)

52. Executați o lovitură puternică cu pumnul stâng deschis către A, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre A.
(Gunnun so pyon joomuk nopunde bandae jirugi)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul stâng înapoi în poziția pregătită.

JUCHE

Postură pregătită: Poziție paralelă cu cot dublu lateral



1. Mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție de ședere spre D, în timp ce execuți un blocaj paralel cu interiorul antebrațului.
(Annun so anpalmok narani makgi)

2. Executați un blocaj de agățare la mijlocul corpului către D cu palma dreaptă, în timp ce vă ridicați spre D. *(Sonbadak kaunde golcho makgi)*

3. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul stâng, adoptând o poziție așezată față de D. *(Annun so wen joomuk kaunde jirugi)*

4. Trageți sabia inversă a piciorului drept spre articulația genunchiului stâng, formând o poziție pe un picior stâng spre D, în timp ce executăm un blocaj paralel cu antebrațul exterior.
(Waebal so bakat palmok narani makgi)

5. Executați o lovitură de picior cu piciorul în mijloc, lateral, către A și apoi o lovitură de picior înaltă, inversă, cu cârligul către B, consecutiv, cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 4. *(Kaunde yopcha jirugi, orun nopunde bandae dollyo gorochagi)*

   Executați cu încetinitorul.

6. Coborâți piciorul drept spre B într-o mișcare de

săritură pentru a forma o poziție X dreaptă spre F, în timp ce executăm o lovitură descendentă spre B cu pumnul drept din spate.
(Twigi, orun kyocha so dung joomuk baro naeryo taerigi)

7. Executați o lovitură de picior în cârlig la mijloc și apoi o lovitură de picior cu piciorul stâng, înaltă și piercing, consecutiv în F, trăgând ambii pumni în fața pieptului.
(Kaunde golcho chagi, wen nopunde yopcha jirugi)

8. Coborâți piciorul stâng la F într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție de ședere față de B, în timp ce executăm o tăietură transversală înaltă spre exterior la F cu vârful degetului plat al degetului stâng.
(Annun so wen opun sonkut nopunde bakuro ghutgi)

9. Executați o lovitură cu cotul drept sus către BF, apăsând pumnul din partea dreaptă cu palma stângă, în timp ce formați o poziție de mers stângă spre BF. *(Gunnun so nopun palkup bandae taerigi)*

10. Încrucișați piciorul stâng peste piciorul drept pentru a forma o poziție în X dreaptă către B în timp ce executăm un blocaj frontal jos către B cu mâna stângă inversă de cuțit, aducând degetul drept pe burta antebrațului stâng posterior.
(Kyocha so sonkal dung najunde bandae ap makgi)

11. Mișcă piciorul drept spre A, formând o poziție în L stânga spre A, în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul lui A cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja așa sonkal kaunde daebi makgi)

12. Executați o lovitură în aer către A cu mâna stângă în formă de cuțit, rotindu-vă în sens invers acelor de ceasornic, apoi aterizați pe A, formând o poziție în L dreaptă către A, cu brațul stâng extins.
(Niunja așa sonkal kaunde daebi makgi)

13. Mișcă piciorul drept spre A pentru a forma o poziție de ședere spre D în timp ce execuți un blocaj paralel cu interiorul antebrațului.
(Annun so anpalmok narani makgi)

14. Executați un blocaj cu agățare la mijlocul corpului către D cu palma stângă, în timp ce vă ridicați spre D. *(Sonbadak kaunde golcho makgi)*

15. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul drept, adoptând o poziție așezată față de D. *(Annun so orun joomuk kaunde jirugi)*

16. Trageți sabia inversă stângă spre articulația genunchiului drept, formând o poziție pe un picior drept spre D, în timp ce executăm un blocaj paralel cu antebrațul exterior.
(Waebal so bakat palmok narani makgi)

17. Executați o lovitură de picior cu percuție laterală spre mijlocul corpului B și apoi o lovitură de picior cu cârlig invers, înaltă, către

A, consecutiv, cu piciorul stâng, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 16. *(Kaunde yopcha jirugi, wen nopunde bandae dollyo gorochagi)*

Executați cu încetinitorul.

18. Coborâți piciorul stâng spre punctul A într-o mișcare de săritură pentru a forma o poziție X stângă spre punctul E, în timp ce executați o lovitură descendentă spre punctul A cu pumnul stâng din spate. *(Twigi, wen kyocha so dung joomuk baro naeryo taerigi)*

19. Executați o lovitură de picior în cârlig la mijloc și apoi o lovitură de picior înaltă și piercing lateral spre E consecutiv cu piciorul drept, trăgând ambii pumni în fața pieptului.
(Kaunde golcho chagi, orun nopunde yopcha jirugi)

20. Coborâți piciorul drept spre E într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție așezată spre A, în timp ce executăm o tăietură transversală înaltă spre exterior spre E cu vârful degetului plat al piciorului drept.
(Annun so orun opun sonkut nopunde bakuro ghutgi)

21. Executați o lovitură cu cotul stâng sus spre AE, apăsând pumnul stâng cu palma dreaptă, adoptând în același timp o poziție de mers dreapta spre AE.
(Gunnun so nopun palkup bandae taerigi)

22. Încrucișați piciorul drept peste piciorul stâng pentru a forma o poziție în X stângă spre A în

timp ce executăm un blocaj frontal jos către A cu mâna dreaptă inversă a cuțitului, aducând degetul stâng pe burta antebrațului drept posterior.
(Kyocha so sonkal dung najunde bandae ap makgi)

23. Mișcă piciorul stâng spre B formând o poziție în L dreaptă spre B în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul străzii B cu o mână în formă de cuțit.
(niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

24. Executați o lovitură în aer către B cu mâna dreaptă în formă de cuțit, rotindu-vă în sensul acelor de ceasornic, apoi aterizați pe B, formând o poziție în L stânga către B, cu brațul drept extins.
(Sonkal twio dolmyo taerigi)

25. Executați o lovitură de picior în formă de pick-up către B cu piciorul stâng și apoi coborâți-l către B, formând o poziție cu piciorul drept din spate către B, în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijloc cu antebrațul.
(Gokaeng-i chagi, orun dwitbal so palmok kaunde daebi makgi)

26. Aduceți piciorul drept la piciorul stâng, formând o poziție apropiată cu o mână cerească spre D.
(Moa so hanulson)

    Executați cu încetinitorul.

27. Glisați spre C pentru a forma o poziție a piciorului stâng spate spre D în timp ce

executăm o împingere în jos cu cotul drept drept.
(Dwitbal so sun palkup bandae naeryo tulgi)

28. Executați o lovitură înaltă în formă de semilună cu mâna arcuită stângă, adoptând o poziție de mers dreaptă spre D, alunecând piciorul drept.
(Gunnun so bandal son nopunde bandae bandal taerigi)

29. Glisați spre C pentru a forma o poziție a piciorului drept din spate spre D în timp ce executăm o împingere în jos cu cotul stâng drept.
(Dwitbal so sun palkup bandae naeryo tulgi)

30. Executați o lovitură înaltă în formă de semilună cu mâna arcuită dreaptă, adoptând o poziție de mers stângă spre D, alunecând piciorul stâng.
(Gunnun so bandal son nopunde bandae bandal taerigi)

31. Mișcați piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers drept spre D, în timp ce executăți o lovitură înaltă spre interior spre D cu o mână dublă în formă de cuțit.
(Gunnun so sang sonkal nopunde anuro taerigi)

32. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție de mers stânga spre D în timp ce execuți un pumn în jos cu pumnul drept.
(Gunnun so bandae naeryo jirugi)

33. Mișcă piciorul stâng în lateral, în spatele

piciorului drept, apoi alunecă spre poziția C, formând o poziție L dreaptă spre D, în timp ce execuți un blocaj descendent cu antebrațul exterior stâng. *(Niunja so bakat palmok bandae naeryo makgi)*

34. Executați o lovitură de picior cu eschivă inversă către D cu piciorul drept în timp ce zburați departe de D, apoi aterizați pe C pentru a forma o poziție L stânga către D, executând în același timp un blocaj de apărare la mijloc către D cu antebrațul. *(Pihamyo bandae dollyo chagi, wen niunja so palmok kaunde daebi makgi)*

35. Mișcă piciorul drept în lateral, în spatele piciorului stâng și apoi alunecă în poziția C, formând o poziție L stângă spre D, în timp ce execuți un blocaj descendent cu antebrațul exterior drept. *(Niunja so bakat palmok bandae naeryo makgi)*

36. Executați o lovitură de picior cu eschivă inversă către D cu piciorul stâng în timp ce zburați departe de D și apoi aterizați pe C pentru a forma o poziție L dreaptă către D, executând în același timp un blocaj de apărare la mijloc către D cu antebrațul. *(Pihamyo bandae dollyo chagi, orun niunja so palmok kaunde daebi makgi)*

37. Mută piciorul drept spre D și apoi piciorul stâng spre D, apoi execută o lovitură de picior în două direcții (lovitură răsucită cu piciorul stâng, lovitură laterală perforată cu piciorul drept) în timp ce zbori spre D.
(Twimyo sangbang chagi, yoop bituro chagi)

38. Aterizează pe D pentru a forma o poziție diagonală stângă față de D în timp ce execută un blocaj în sus cu o palmă gemenă. *(Sasun a cantat asa de mult sonbadak chookyo makgi)*

39. Alunecă spre D formând o poziție a piciorului drept din spate spre C în timp ce execută o împingere laterală spre D cu cotul drept. *(Dwitbal, așa că ai dreptate)*

40. Rotește fața spre D în timp ce adopți o poziție pregătită de aplecare la dreapta B spre C și apoi execută o lovitură de picior în piercing cu mijlocul spatelui spre D cu piciorul stâng. *(Guburyo junbi sogi B, wen kaunde dwitcha jirugi)*

    Executați cu încetinitorul.

41. Coborâți piciorul stâng spre D într-o mișcare de ștanțare, formând o poziție în L dreaptă către D, executând simultan o lovitură orizontală spre D cu pumnul stâng din spate. *(Niunja so dung joomuk bandae soopyong taerigi)*

42. Executați o execuție transversală înaltă spre interior către D cu vârful degetului plat al piciorului drept, formând o poziție paralelă față de D, trăgând piciorul drept. *(Narani so orun opun sonkut nopunde anuro ghutgi)*

43. Executați consecutiv o lovitură de pumn frontală și una de pumn răsturnat către D cu pumnul drept în timp ce zburați spre D, apoi aterizați pe D formând o poziție apropiată de D cu pumnul drept extins. *(Twimyo orun joomuk*

ap jirugi, orun joomuk dwijibo jirigi)

44. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D, în timp ce execuți o lovitură frontală în jos cu mâna stângă în formă de cuțit. *(Gunnun so sonkal bandae ap naeryo taerigi)*

45. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers pe stânga spre D în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul orașului spre D cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul drept înapoi în poziția pregătită.

SAM-IL

Postură pregătită: Poziție pregătită apropiată C

1. Alunecă spre D formând o poziție în L dreaptă către D în timp ce execută un blocaj de apărare la mijlocul corpului către D cu antebrațul.
   (Niunja so palmok kaunde daebi makgi)

2. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce execuți un blocaj înalt spre D cu antebrațul dublu drept.
   (Gunnun so doo palmok nopunde makgi)

3. Mișcați piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers stânga spre D în timp ce executăm un blocaj lateral înalt spre D cu mâna dreaptă în formă de cuțit și aducând palma stângă pe antebrațul drept posterior.
   (Gunnun so sonkal nopunde bandae yop makgi)

4. Executați o lovitură de picior răsucită la mijlocul corpului A cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum erau în poziția 3.
   (Kaunde bituro chagi)

5. Coborâți piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executăți o lovitură de pumn la mijlocul orașului către D cu pumnul drept.

(Gunnun so kaunde jirugi)

6. Mișcați piciorul drept pe linia CD pentru a forma o poziție de ședere spre B în timp ce executați un blocaj de pană la mijloc cu o mână inversată de cuțit. *(Annun so sonkal dung kaunde hechyo makgi)*

7. Executați o împingere joasă spre C cu vârful degetului drept răsturnat, în timp ce formați o poziție de mers spre stânga spre C, pivotând cu piciorul drept.
(Gunnun so dwijibun sonkut bandae najunde tulgi)

8. Executați un blocaj înalt spre exterior către D cu antebrațul exterior drept și un blocaj jos către C cu antebrațul stâng, formând în același timp o poziție în L dreaptă către C trăgând de piciorul stâng.
(Niunja so bakat palmok nopunde baro bakuro makgi wa palmok najunde bandae makgi)

9. Mută piciorul drept în poziția C pentru a forma o poziție de șezut spre A în timp ce execuți un blocaj de pană la mijloc cu o mână inversată de cuțit. *(Annun so sonkal dung kaunde hechyo makgi)*

10. Executați o lovitură joasă cu pumnul dublu drept spre C, formând o poziție în L stânga spre C, trăgând piciorul drept.
(Niunja so doo joomuk najunde jirugi)

11. Mișcați piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers stânga spre C, executând un

blocaj înalt spre BC cu o mână în dublă arcuire și privind prin ea.
(Gunnun so nopunde doo bandalson makgi)

12. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție de mers dreapta spre C în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul străzii C cu pumnul stâng.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

13. Mișcați piciorul drept pe linia CD pentru a forma o poziție în L dreaptă către D în timp ce executăți o lovitură joasă către D cu pumnul dublu stâng.
(Niunja so doo joomuk najunde jirugi)

14. Mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție în L dreaptă spre B, în timp ce execuți un blocaj înalt de apărare către B cu o mână inversată în formă de cuțit.
(Niunja este așa de sigur că nu se va întâmpla nimic)

15. Executați un blocaj în formă de U către B, adoptând o poziție fixă la stânga față de B, alunecând piciorul stâng.
(Gojung așa că este bine)

16. Executați o lovitură de picior amplă către B cu talpa dreaptă și apoi coborâți-o către B, formând o poziție fixă dreapta către B, în timp ce executăți un blocaj în formă de U către B.
(Yop bal badak suroh chagi, orun gojung so digutja makgi)

17. Săriți și rotiți-vă în sens invers acelor de ceasornic, aterizând în același loc pentru a forma o poziție în L stânga către B în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijloc către B cu o mână în formă de cuțit.
(Twigi, wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

18. Executați o lovitură de picior cu piciorul drept, care străpunge mijlocul corpului către B, formând în același timp un blocaj de apărare cu mâna-cuțit.
(Kaunde yopcha jirugi)

19. Coborâți piciorul drept spre piciorul stâng și apoi mișcați piciorul stâng spre A, formând o poziție de mers stâng spre A, în timp ce loviți palma stângă cu cotul drept din față.
(Gunnun so ap palkup bandae taerigi)

20. Mișcați piciorul drept spre A, rotindu-l în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție diagonală stângă spre D, împingând în același timp spre C cu cotul stâng din spate, susținând pumnul stâng anterior cu palma dreaptă și întorcând fața spre C. *(Sasun so dwit palkup tulgi)*

21. Execută un blocaj prin presare cu un pumn în X, adoptând o poziție de mers dreapta spre AD. *(Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi)*

22. Mișcă piciorul stâng spre A într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție de șezut spre C în timp ce execuți un blocaj în formă de W cu antebrațul exterior. *(Annun so wen*

bakat palmok san makgi)

23. Executați o lovitură de picior cu piciorul stâng în mijlocul corpului A, formând în același timp un blocaj cu apărarea antebrațului.
(Kaunde yopcha jirugi)

24. Coborâți piciorul stâng pe linia A și apoi execută un blocaj cu apărare joasă spre B cu o mână-cuțit, formând în același timp o poziție în L stângă spre B, pivotând piciorul stâng.
(Niunja so sonkal najundebi makgi)

25. Mișcă piciorul stâng spre B, formând o poziție spate dreapta spre B, în timp ce execuți un blocaj ascendent cu palma stângă.
(Dwitbal so sonbadak bandae ollyo makgi)

26. Mișcă piciorul drept spre B, formând o poziție a piciorului stâng din spate spre B, în timp ce execuți un blocaj prin presare cu o palmă dublă.
(Dwitbal a cantat sonbadak noollo makgi)

27. Mișcă piciorul stâng spre C într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție de mers stânga spre C, în timp ce execuți o lovitură de pumn răsturnată spre C cu un pumn dublu.
(Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi)

28. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție în L stânga spre C, în timp ce execuți un blocaj jos spre C cu antebrațul drept, trăgând pumnul stâng sub axila stângă.
(Niunja așa palmok najunde bandae makgi)

29. Executați o lovitură de pumn stâng la mijlocul direcției C, menținând în același timp o poziție în L stângă spre C, aducând pumnul drept peste umărul stâng. *(Niunja so kaunde baro jirugi)*

30. Executați un blocaj frontal la mijloc cu antebrațul drept, formând o poziție de mers stângă spre D, pivotând cu piciorul drept. *(Gunnun so palmok kaunde bandae ap makgi)*

31. Executați o lovitură puternică cu pumnul stâng către D, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga către D. *(Gunnun so nopunde jirugi)*

    Execută exercițiile 30 și 31 într-o mișcare continuă.

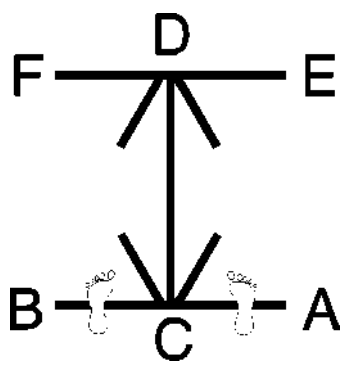
32. Executați o lovitură de picior frontală joasă către D cu piciorul stâng păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 31. *(Gunnun so nopunde jirugi)*

33. Coborâți piciorul stâng la D și apoi mutați piciorul drept la D într-o mișcare de ștanțare, formând o poziție de mers dreapta spre D, în timp ce executăți o lovitură verticală înaltă către D cu un pumn gemen. *(Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi)*

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul stâng înapoi în poziția pregătită.

YOO-SIN

Postura de pregătire: Poziția de războinic pregătită B



1. Mută piciorul stâng spre B pentru a forma o poziție de ședere spre D, în timp ce extinzi ambele coate în lateral pe orizontală. *(Annun sogi)*

2. Executați o lovitură de pumn în unghi spre C cu pumnul stâng în timp ce alunecați spre A, menținând o poziție așezată față de D. *(Annun so wen joomuk C-bang giokja jirugi)*

3. Executați o lovitură de pumn în unghi spre C cu pumnul drept în timp ce alunecați spre B, menținând o poziție așezată față de D. *(Annun so orun joomuk C-bang giokja jirugi)*

   Execută exercițiile 2 și 3 într-o mișcare rapidă.

4. Executați un blocaj cu agățare la mijlocul corpului către D cu palma dreaptă, în timp ce vă ridicați spre D. *(Sonbadak kaunde golcho makgi)*

5. Executați o lovitură de pumn stâng la mijloc către D, adoptând o poziție așezată față de D. *(Annun so wen joomuk kaunde jirugi)*

6. Executați un blocaj cu agățare la mijlocul corpului către D cu palma stângă, în timp ce vă ridicați spre D. *(Sonbadak kaunde golcho makgi)*

7. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul drept, adoptând o poziție așezată față de D. *(Annun so orun joomuk kaunde jirugi)*

8. Mișcați piciorul stâng spre BD pentru a forma o poziție de mers stânga spre BD în timp ce executăți un blocaj lateral înalt spre BD cu antebrațul exterior stâng.
(Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi)

9. Executați un blocaj circular către D cu antebrațul interior drept, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga, spre BD.
(Gunnun așa că este în al nouălea cer.)

10. Executați un blocaj cu scooping-ul cu palma stângă, adoptând o poziție așezată spre AD.
(Annun so wen sonbadak duro makgi)

11. Executați o lovitură de pumn la mijlocul corpului către AD cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție așezată față de AD.
(Annun so orun joomuk kaunde jirugi)

    Executați 10 și 11 într-o mișcare de conectare.

12. Adu piciorul stâng la piciorul drept, apoi mișcă piciorul drept spre AD pentru a forma o poziție de mers dreapta spre AD în timp ce execuți un blocaj lateral înalt spre AD cu antebrațul exterior drept.
(Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi)

13. Executați un blocaj circular către D cu antebrațul interior stâng, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre AD.
(Gunnun astfel încât să nu se întâmple nimic)

14. Executați un blocaj cu scooping-ul cu palma dreaptă, adoptând o poziție așezată spre BD.
(Annun so orun sonbadak duro makgi)

15. Executați o lovitură de pumn la mijlocul direcției către BD cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție de mers spre dreapta, către BD.
(Annun so wen joomuk kaunde jirugi)

    Executați exercițiile 14 și 15 într-o mișcare de conectare.

16. Executați un blocaj înalt cu agățare la BC cu palma dreaptă, adoptând o poziție de mers spre stânga către BC.
(Gunnun so sonbadak nopunde bandae golcho makgi)

17. Execută o lovitură de pumn stâng la mijlocul direcției către BD, adoptând o poziție de șezut față de BD. *(Annun so wen joomuk kaunde jirugi)*

18. Executați un blocaj înalt cu agățare către AD cu palma stângă, adoptând în același timp o poziție de mers dreapta către AD.
(Gunnun so sonbadak nopunde bandae golcho makgi)

19. Execută o lovitură de pumn la mijlocul direcției către BD cu pumnul drept, adoptând o poziție

de șezut față de BD. *(Annun so orun joomuk kaunde jirugi)*

Executați exercițiile 16, 17, 18 și 19 într-o mișcare continuă.

20. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție de mers stânga spre D, executând în același timp un blocaj prin presare cu un pumn în X. *(Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi)*

21. Executați un blocaj ascendent cu o mână în formă de cuțit în X, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga, către D. *(Gunnun așa că e ca și cum ar fi să te ajute singur)*

    Execută exercițiile 20 și 21 într-o mișcare continuă.

22. Executați o lovitură de pumn la mijlocul lui D cu pumnul drept, alunecând palma stângă în sus spre articulația cotului drept, menținând în același timp o poziție de mers stângă spre D. *(Gunnun so kaunde bandae jirugi)*

23. Executați o lovitură de picior frontală joasă către D cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 22. *(Najunde apcha busigi)*

24. Coborâți piciorul drept spre D, adoptând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executăți un pumn la mijlocul lui D cu pumnul stâng. *(Gunnun so kaunde bandae jirugi)*

25. Execută un blocaj prin presare cu un pumn în X, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre D. *(gunnun so kyocha joomuk noollo makgi)*

26. Executați un blocaj ascendent cu o mână în formă de cuțit în X, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre D.
(Gunnun așa că e ca și cum ar fi să te ajute singur)

Execută exercițiile 25 și 26 într-o mișcare continuă.

27. Executați o lovitură cu pumnul la mijlocul corpului către D cu pumnul stâng, alunecând palma dreaptă în sus spre articulația cotului stâng, menținând în același timp o poziție de mers dreaptă spre D.
(gunnun so kaunde bandae jirugi)

28. Executați o lovitură de picior frontală joasă către D cu piciorul stâng, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 27.
(Najunde apcha busigi)

29. Coborâți piciorul stâng spre D pentru a forma o poziție de mers spre stânga spre D în timp ce executăți un pumn la mijlocul lui D cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

30. Mută piciorul drept spre D, formând o poziție în L stânga spre D în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu o mână-cuțit. *(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)*

31. Mișcați piciorul stâng spre D pentru a forma o poziție în L dreaptă spre D în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja așa sonkal kaunde daebi makgi)

32. Mișcați piciorul stâng spre C, formând o poziție în L stânga spre D în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja așa sonkal kaunde daebi makgi)

33. Mută piciorul drept spre C pentru a forma o poziție L dreaptă spre D în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu o mână-cuțit. *(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)*

34. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce execuți un blocaj înalt spre D cu antebrațul dublu drept.
(Gunnun so doo palmok nopunde makgi)

35. Executați un blocaj jos către D cu antebrațul stâng, păstrând antebrațul drept așa cum era în poziția 34, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre D. *(Gunnun so palmok najunde bandae makgi)*

    Execută exercițiile 34 și 35 într-o mișcare rapidă.

36. Mișcați piciorul stâng spre D pentru a forma o poziție de mers stânga spre D în timp ce executăm un blocaj înalt spre D cu antebrațul dublu stâng.
(Gunnun așa doo palmok nopunde makgi)

37. Executați un blocaj jos către D cu antebrațul drept, păstrând antebrațul stâng așa cum era în 36, menținând în același timp o poziție de mers stângă spre D.
(Gunnun așa palmok najunde bandae makgi)

Execută exercițiile 36 și 37 într-o mișcare rapidă.

38. Mișcați piciorul drept spre D, adoptând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executăți o lovitură de pumn la mijlocul orașului spre D cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde jirugi)

39. Mișcați piciorul stâng pe linia CD, apoi rotiți-l în sens invers acelor de ceasornic, pivotând cu piciorul stâng pentru a forma o poziție în L dreaptă spre C în timp ce executăm un blocaj înalt spre C cu mâna stângă inversă a cuțitului.
(Niunja so sonkal dung nopunde yop makgi)

40. Adu piciorul drept la piciorul stâng pentru a forma o poziție pregătită C spre C.
(Moa junbi sogi C)

41. Mișcați piciorul drept spre centrul de greutate (FC) într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție de mers dreapta spre centrul de greutate, executând în același timp un pumn supărat către CF cu două pumni.
(Gunnun a cantat joomuk dwijibo jirugi)

42. Adu piciorul drept la piciorul stâng, apoi mișcă piciorul stâng spre CE într-o mișcare de ștanțare, formând o poziție de mers spre

stânga către CE în timp ce execuți un pumn supărat către CE cu un pumn gemen. *(Gunnun a cantat joomuk dwijibo jirugi)*

43. Adu piciorul stâng la piciorul drept, apoi mișcă piciorul drept spre F pentru a forma o poziție în L stânga spre F în timp ce execuți un blocaj la mijloc spre F cu antebrațul interior drept. *(Niunja so anpalmok kaunde yop makgi)*

44. Executați o lovitură de pumn stâng la mijlocul direcției F, menținând în același timp o poziție în L stânga spre F. *(Niunja so kaunde baro jirugi)*

45. Aduceți piciorul stâng la piciorul drept pentru a forma o poziție apropiată de C în timp ce executăți o lovitură în unghi cu pumnul drept. *(Moa so orun joomuk giokja jirugi)*

    Execută cu începinitorul.

46. Mișcă piciorul stâng spre E pentru a forma o poziție în L dreaptă spre E în timp ce execuți un blocaj la mijloc spre E cu antebrațul interior stâng. *(Niunja so anpalmok kaunde yop makgi)*

47. Executați o lovitură de pumn la mijlocul direcției E cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție L dreaptă spre E. *(Niunja so kaunde baro jirugi)*

48. Aduceți piciorul drept la piciorul stâng pentru a forma o poziție apropiată de C în timp ce executăți o lovitură în unghi cu pumnul stâng. *(Moa so wen joomuk giokja jirugi)*

Execută cu încetinitorul.

49. Mișcă piciorul stâng spre E pentru a forma o poziție fixă la stânga spre E în timp ce execuți o lovitură de pumn în formă de U spre E.
(Gojung așa că ai nevoie de ajutor)

50. Adu piciorul stâng la piciorul drept, apoi mișcă piciorul drept spre E, formând o poziție fixă spre dreapta, spre E, în timp ce execuți o lovitură de pumn în formă de U spre E.
(Gojung așa că ai nevoie de ajutor)

51. Mișcați piciorul drept pe linia CD într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție așezată spre E în timp ce executăți o lovitură frontală spre E cu pumnul drept din spate.
(Annun so orun dung joomuk ap taerigi)

52. Executați o lovitură cu piciorul drept spre D, apoi un blocaj înalt spre exterior spre AC cu antebrațul drept exterior, menținând poziția mâinilor așa cum era în 51 în timp ce adoptăți o poziție așezată spre E.
(Doro chagi, annun so orun bakat palmok nopunde bakuro makgi)

53. Executați o lovitură cu piciorul stâng spre C, apoi un blocaj frontal înalt spre ED cu antebrațul exterior drept, menținând poziția mâinilor așa cum era în 52 și adoptând o poziție de ședere spre E.
(Doro chagi, annun so orun bakat palmok nopunde ap makgi)

54. Executați o lovitură orizontală spre C cu mâna

dreaptă din spate, menținând în același timp o poziție așezată spre E.
(Annun so orun sondung soopyong taerigi)

55. Executați o lovitură în formă de semilună la mijlocul palmei drepte cu piciorul stâng.
(Kaunde bandal chagi)

56. Executați o lovitură de picior cu percuție laterală în mijlocul poziției C cu piciorul stâng, formând un blocaj de apărare a antebrațului.
(Kaunde yopcha jirugi)

Execută 55 și 56 într-o lovitură de picior consecutivă.

57. Coborâți piciorul stâng spre C pentru a forma o poziție de ședere față de B în timp ce executăm o lovitură orizontală spre C cu mâna stângă din spate.
(Annun so wen sondung soopyong taerigi)

58. Executați o lovitură în formă de semilună la mijlocul palmei stângi cu piciorul drept.
(Kaunde bandal chagi)

59. Executați o lovitură de picior cu piciorul drept, în perforție laterală, către C, formând un blocaj cu apărarea antebrațului.
(Kaunde yopcha jirugi)

Execută exercițiile 58 și 59 într-o lovitură de picior consecutivă.

60. Coborâți piciorul drept în poziția C, formând o poziție de ședere față de A în timp ce

executăm un blocaj în formă de 9 drept.
(Annun so orun gutja makgi)

61. Schimbați poziția mâinilor menținând o poziție așezată spre A. *(Annun sogi)*

62. Mută piciorul stâng spre C, rotind în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de ședere spre B în timp ce execuți un blocaj în formă de 9 dreapta.
(Annun so orun gutja makgi)

63. Schimbați poziția mâinilor menținând o poziție așezată spre B. *(Annun sogi)*

64. Executați o lovitură în jos spre D cu pumnul drept, formând o poziție verticală stângă spre, trăgând piciorul stâng.
(Soojik so yop joomuk bandae naeryo taerigi)

65. Mișcă piciorul drept spre A pentru a forma o poziție de mers spre stânga spre B în timp ce execuți o lovitură verticală înaltă spre B cu un pumn gemen.
(Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi)

66. Mișcă piciorul drept spre B, rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de mers stânga spre A în timp ce execuți o lovitură verticală înaltă spre A cu un pumn gemen.
(Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi)

67. Adu piciorul drept lângă piciorul stâng, apoi mișcă piciorul stâng spre BD pentru a forma o poziție în L dreaptă spre BD, în timp ce

execuți un blocaj de apărare la mijloc spre BD cu o mână-cuțit. *(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)*

68. Adu piciorul stâng la piciorul drept, apoi mișcă piciorul drept spre AD pentru a forma o poziție în L stânga spre AD în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul direcției către AD cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul drept înapoi în poziția pregătită.

CHOI-YONG

Postură pregătită: Poziție pregătită apropiată C

1. Mișcați piciorul stâng spre D pentru a forma o poziție a piciorului drept din spate spre D în timp ce executați un blocaj de apărare la mijlocul direcției către D cu antebrațul. *(Dwitbal so palmok kaunde daebi makgi)*

2. Executați o lovitură înaltă cu pumnul spre D cu articulația stângă din mijloc, menținând în același timp o poziție a piciorului drept din spate spre D.
(Dwitbal so joongji joomuk nopunde bandae jirugi)

3. Mișcați piciorul stâng pe linia CD pentru a forma o poziție a piciorului stâng spate spre C, în timp ce executați un blocaj de apărare la mijloc spre C cu antebrațul. *(Dwitbal so palmok kaunde daebi makgi)*

4. Executați o lovitură înaltă spre C cu pumnul din articulația mijlocie dreaptă, menținând în același timp o poziție a piciorului stâng din spate spre C.
(Dwitbal so joongji joomuk nopunde bandae jirugi)

5. Mișcă piciorul drept pe linia CD pentru a forma o poziție de mers stângă spre D în timp ce execuți un blocaj ascendent cu mâna stângă în formă de cuțit. *(Gunnun so sonkal*

chookyo makgi)

6. Executați un blocaj circular către AD cu antebrațul interior drept, menținând în același timp o poziție de mers stângă spre D.
   (Gunnun astfel încât să nu se întâmple nimic)

7. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul stâng, menținând o poziție de mers spre stânga către D.
   (Gunnun so kaunde jirugi)

8. Mișcați piciorul stâng pe linia CD pentru a forma o poziție de mers dreapta spre C în timp ce executați un blocaj ascendent cu mâna dreaptă în poziție de cuțit. *(Gunnun so sonkal chookyo makgi)*

9. Executați un blocaj circular spre AC cu antebrațul interior stâng, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre C.
   (Gunnun astfel încât să nu se întâmple nimic)

10. Executați o lovitură de pumn la mijlocul liniei C cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre C.
    (Gunnun so kaunde jirugi)

11. Mișcați piciorul drept pe linia CD pentru a forma o poziție în L dreaptă către D în timp ce executăți un blocaj jos de apărare către D cu o mână în formă de cuțit.
    (Niunja so sonkal najundebi makgi)

12. Executați o lovitură de picior cu rotire la mijlocul direcției AD cu piciorul drept și apoi

coborâți-l în partea din față a piciorului stâng.
(Kaunde dollyo chagi)

13. Executați o lovitură de picior înaltă, inversă, cu croșetatul spre D cu piciorul stâng.
(Nopunde bandae dollyo gorochagi)

14. Executați o lovitură de picior străpungătoare laterală spre D cu piciorul stâng, trăgând ambele mâini în direcția opusă.
(Kaunde yopcha jirugi)

Execută 13 și 14 într-o lovitură de picior consecutivă.

15. Coborâți piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers stânga spre D, în timp ce loviți palma stângă cu cotul drept din față.
(Gunnun so ap palkup bandae taerigi)

16. Mișcați piciorul stâng pe linia CD pentru a forma o poziție în L stânga spre C în timp ce executați un blocaj cu apărare joasă spre C cu o mână-cuțit. *(Niunja so sonkal najunde daebi makgi)*

17. Executați o lovitură de picior cu rotire la mijlocul corpului către AC cu piciorul stâng și apoi coborâți-l în partea din față a piciorului drept.
(Kaunde dollyo chagi)

18. Executați o lovitură de picior înaltă, inversă, cu cârligul spre C cu piciorul drept.
(Nopunde bandae dollyo gorochagi)

19. Executați o lovitură de picior străpungătoare laterală spre mijlocul corpului C cu piciorul drept, trăgând ambele mâini în direcția opusă.
(Kaunde yopcha jirugi)

    Execută 18 și 19 într-o lovitură de picior consecutivă.

20. Coborâți piciorul drept în poziția C, formând o poziție de mers spre dreapta, spre C, în timp ce loviți palma dreaptă cu cotul stâng anterior.
(Gunnun so ap palkup bandae taerigi)

21. Mișcă piciorul stâng spre C pentru a forma o poziție de mers stânga spre C în timp ce execuți un blocaj de apăsare cu palma dreaptă.
(Gunnun so sonbadak bandae noollo makgi)

22. Mișcă piciorul drept spre C, formând o poziție de mers dreapta spre C în timp ce execuți un blocaj de presă cu palma stângă.
(Gunnun so sonbadak bandae noollo makgi)

    Execută exercițiile 21 și 22 într-o mișcare rapidă.

23. Mută piciorul drept spre D și apoi piciorul stâng spre D, rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de mers stânga spre D în timp ce execuți un blocaj în formă de W cu o mână de cuțit.
(Gunnun așa sonkal san makgi)

24. Executați o lovitură de picior frontală cu piciorul drept spre D cu piciorul drept, păstrând poziția

mâinilor așa cum erau în 23.
(Kaunde apcha busigi)

25. Coborâți piciorul drept spre C, formând o poziție în L dreaptă către D în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijlocul piciorului către D cu antebrațul.
(Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)

26. Mută piciorul drept spre D pentru a forma o poziție de mers dreapta spre D în timp ce execuți un blocaj în formă de W cu o mână de cuțit.
(Gunnun așa sonkal san makgi)

27. Executați o lovitură de picior cu piciorul înainte și mijlocul către D cu piciorul stâng păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 26.
(Kaunde apcha busigi)

28. Coborâți piciorul stâng spre D, formând o poziție în L stânga spre C în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijlocul străzii C cu antebrațul.
(Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)

29. Mișcă piciorul stâng spre C și piciorul drept spre C, apoi glisează spre C rotind în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție L stângă spre D, în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu antebrațul.
(Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)

30. Mișcați piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers stânga spre D, în timp ce executăm o împingere înaltă spre D cu vârful

degetului plat al mâinii stângi.
(Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi)

31. Mișcați piciorul stâng pe linia CD, formând o poziție de mers dreapta spre C, în timp ce executați o împingere puternică spre C cu vârful degetului plat drept. *(Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi)*

32. Mișcă piciorul drept spre D rotind în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție paralelă față de B în timp ce execuți un blocaj de agățare la mijlocul lui B cu palma dreaptă.
(Narani so orun sonbadak kaunde golcho makgi)

33. Executați o lovitură de pumn la mijloc către B cu pumnul stâng, menținând o poziție paralelă față de B. *(Narani so wen joomuk kaunde jirugi)*

34. Întoarceți fața spre A în timp ce formați o poziție pregătită de aplecare la stânga A către A.
(Guburyo junbi sogi A)

35. Executați o lovitură de picior cu piciorul în piercing lateral spre mijlocul lui A cu piciorul drept formând un blocaj de apărare a antebrațului.
(Kaunde yopcha jirugi)

36. Coborâți piciorul drept spre A într-o mișcare de săritură pentru a forma o poziție X dreaptă spre AD, în timp ce executăm o lovitură laterală înaltă spre A cu pumnul drept spate și aducem degetul stâng cu abdomenul spre pumnul drept.

(Twigi, orun kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi)

37. Executați o lovitură de picior înaltă, inversă, cu cârligul către B cu piciorul drept.
(Nopunde bandae dollyo gorochagi)

38. Coborâți piciorul drept spre B într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție în L stânga către B, în timp ce executăm o lovitură spre mijlocul exterior către B cu mâna dreaptă tip cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi)

39. Mișcați piciorul stâng spre D rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție paralelă față de A, executând simultan un blocaj de agățare la mijlocul lui A cu palma stângă.
(Narani so wen sonbadak kaunde golcho makgi)

40. Executați o lovitură de pumn la mijlocul lui A cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție paralelă față de A. *(Narani so orun joomuk kaunde jirugi)*

41. Întoarceți fața spre B în timp ce formați o poziție pregătită de aplecare la dreapta A către B.
(Guburyo junbi sogi A)

42. Executați o lovitură de picior cu piciorul în perforție laterală spre mijlocul corpului B cu piciorul stâng, formând un blocaj de apărare a antebrațului. *(Kaunde yopcha jirugi)*

43. Coborâți piciorul stâng spre B într-o mișcare de săritură, formând o poziție X stângă spre BD, în timp ce executăm o lovitură laterală înaltă spre B cu pumnul stâng spate și aducând degetul drept pe burtă, spre pumnul stâng.
(Twigi, wen kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi)

44. Executați o lovitură de picior înaltă, inversă, cu croșeta către A cu piciorul stâng.
(Nopunde bandae dollyo gorochagi)

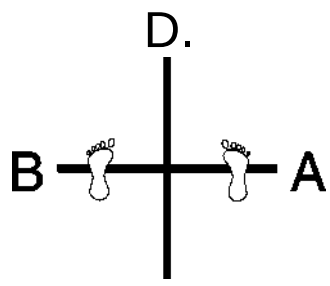
45. Coborâți piciorul stâng spre A într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție în L dreaptă către A, în timp ce executăm o lovitură spre mijlocul exterior către A cu mâna stângă care susține cuțitul.
(Niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi)

46. Glisează spre A pentru a forma o poziție fixă la dreapta față de A în timp ce execuți un pumn la mijlocul direcției către A cu pumnul drept.
(Gojung așa că te vei întoarce)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul drept înapoi în poziția pregătită.

YONG-GAE

Postură de pregătire: Poziția de războinic pregătit A



1. Glisează spre C pentru a forma o poziție în L dreapta către D în timp ce execuți un blocaj jos de apărare către D cu o mână inversată în formă de cutit.
   (Niunja so sonkal dung najunde daebi makgi)

   Execută într-o mișcare circulară.

2. Executați o lovitură înaltă cu pumnul drept spre D cu pumnul lung drept, adoptând o poziție de mers spre stânga spre D, pivotând cu piciorul stâng.
   (Gunnun so ghin joomuk nopunde bandae jirugi)

   Executați cu încetinitorul.

3. Alunecă spre C formând o poziție în L stânga către D în timp ce execută un blocaj de apărare la mijlocul corpului către D cu antebrațul.
   (Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)

4. Executați o lovitură spre mijloc, spre exterior, către D cu mâna dreaptă care susține cuțitul, în timp ce zburați spre D, apoi aterizați pe D formând o poziție în L stânga către D, cu mâna dreaptă care susține cuțitul extinsă spre

D.
(niunja so palmok kaunde daebi makgi)

5. Treceți la C menținând o poziție L stânga către D în timp ce executăm un blocaj de verificare către D cu un pumn în X.
(Niunja so kyocha joomuk momchau makgi)

6. Executați o mișcare transversală înaltă spre exterior către D cu vârful degetului plat al piciorului drept, adoptând o poziție de mers dreaptă spre D, alunecând piciorul drept.
(Gunnun so opun sonkut nopunde bakuro ghutgi)

7. Executați o împingere în jos cu cotul drept întins, formând o poziție a piciorului stâng din spate spre D, trăgând piciorul drept. *(Dwitbal so sun palkup bandae naeryo tulgi)*

8. Săriți spre D formând o poziție X stânga către AD în timp ce executăți o lovitură laterală înaltă către D cu pumnul stâng din spate.
(Twigi, wen kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi)

9. Mută piciorul drept spre C pentru a forma o poziție de mers stânga spre D în timp ce execuți un blocaj exterior jos spre D cu mâna dreaptă în formă de cuțit. *(Gunnun so sonkal najunde bandae bakuro makgi)*

10. Mișcați piciorul drept pe linia AB pentru a forma o poziție paralelă față de D în timp ce executați un blocaj de agățare la mijlocul liniei D cu palma stângă. *(Narani so wen sonbadak*

kaunde golcho makgi)

11. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul drept, menținând o poziție paralelă față de D. *(Narani so orun joomuk kaunde jirugi)*

12. Alunecă spre C, formând o poziție în L stânga către D, în timp ce execută un blocaj jos de apărare către D cu o mână inversată în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal dung najunde daebi makgi)

    Execută într-o mișcare circulară.

13. Executați o lovitură înaltă cu pumnul stâng lung către D, adoptând o poziție de mers dreapta spre D, pivotând cu piciorul drept.
(Gunnun so ghin joomuk nopunde bandae jirugi)

    Executați cu încetinitorul.

14. Alunecă spre C formând o poziție în L dreaptă către D în timp ce execută un blocaj de apărare la mijlocul corpului către D cu antebrațul.
(Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)

15. Executați o lovitură spre mijloc, spre exterior, către D cu mâna stângă care susține cuțitul, în timp ce zburați spre D, apoi aterizați pe D formând o poziție L dreaptă către D, cu mâna stângă care susține cuțitul extinsă spre D.
(Twimyo wen sonkal kaunde bakuro taerigi)

16. Treceți la C menținând o poziție L dreaptă față

de D în timp ce executăm un blocaj de verificare către D cu un pumn în X.
(Niunja so kyocha joomuk momchau makgi)

17. Executați o execuție transversală înaltă spre exterior către D cu vârful degetului plat al piciorului stâng, formând o poziție de mers stângă spre D, alunecând piciorul stâng.
(Gunnun so opun sonkut nopunde bakuro ghutgi)

18. Executați o împingere în jos cu cotul drept stâng, formând o poziție a piciorului drept din spate spre D, trăgând piciorul stâng. *(Dwitbal so sun palkup bandae naeryo tulgi)*

19. Săriți spre D formând o poziție X dreaptă către BD în timp ce executăți o lovitură laterală înaltă către D cu pumnul drept din spate.
(Twigi, orun kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi)

20. Mișcați piciorul stâng spre C pentru a forma o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executăți un blocaj jos spre exterior spre D cu mâna stângă în formă de cuțit.
(Gunnun so sonkal najunde bandae bakuro makgi)

21. Mișcați piciorul stâng pe linia AB pentru a forma o poziție paralelă față de D în timp ce executați un blocaj de agățare la mijlocul liniei D cu palma dreaptă. *(Narani so orun sonbadak kaunde golcho makgi)*

22. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D

cu pumnul stâng, menținând o poziție paralelă față de D. *(Narani so wen joomuk kaunde jirugi)*

23. Mișcă piciorul drept spre A pentru a forma o poziție de ședere față de D în timp ce execuți un blocaj în formă de W cu mâna inversă a cuțitului.
(Annun so sonkal dung san makgi)

24. Încrucișați piciorul stâng peste piciorul drept pentru a forma o poziție în X dreaptă spre D, în timp ce executăm o împingere orizontală cu un cot gemen.
(Kyocha a cantat palkup soopyong tulgi)

25. Mișcați piciorul drept spre A, formând o poziție de șezut spre D, în timp ce executați un blocaj de verificare către D cu un antebraț întins dublu. *(Annun so sang sun palmok momchau makgi)*

26. Încrucișați piciorul stâng peste piciorul drept pentru a forma o poziție X dreaptă spre D în timp ce executați o lovitură ascendentă cu pumnul drept, trăgând pumnul stâng în fața umărului drept. *(Kyocha so baro ollyo jirugi)*

27. Executați o lovitură de picior înaltă, inversă, cu cârligul către B cu piciorul drept.
(Nopunde bandae dollyo gorochagi)

28. Coborâți piciorul drept spre B și apoi execută o lovitură de picior cu piciorul stâng trăgând ambele mâini în fața pieptului, în timp ce vă rotiți în sensul acelor de ceasornic.

(Nopunde yopcha jirugi)

29. Coborâți piciorul stâng spre B într-o mișcare de săritură pentru a forma o poziție X stângă spre BD în timp ce executăm o lovitură descendentă spre B cu pumnul stâng din spate.
(Twigi, wen kyocha so dung joomuk baro naeryo taerigi)

30. Mișcă piciorul stâng spre B pentru a forma o poziție de ședere față de D în timp ce execuți un blocaj în formă de W cu mâna inversă a cuțitului.
(Annun so sonkal dung san makgi)

31. Încrucișați piciorul drept peste piciorul stâng pentru a forma o poziție în X stânga spre D în timp ce executăm o împingere orizontală cu un cot gemen.
(Kyocha a cantat palkup soopyong tulgi)

32. Mișcați piciorul stâng spre B, formând o poziție de ședere spre D, în timp ce executăți un blocaj de verificare către D cu un antebrat întins gemenal.
(Annun așa cânta sun palmok momchau makgi)

33. Încrucișați piciorul drept peste piciorul stâng pentru a forma o poziție X stângă spre D în timp ce executați o lovitură ascendentă cu pumnul stâng, trăgând pumnul din partea dreaptă în fața umărului stâng. *(Kyocha so baro ollyo jirugi)*

34. Executați o lovitură de picior înaltă, inversă, cu croșeta către A cu piciorul stâng.
(Nopunde bandae dollyo gorochagi)

35. Coborâți piciorul stâng în poziția A și apoi execută o lovitură de picior cu piciorul drept, cu ambele mâini în fața pieptului și rotind în sens invers acelor de ceasornic.
(Nopunde yopcha jirugi)

36. Coborâți piciorul drept spre A într-o mișcare de săritură pentru a forma o poziție X dreaptă spre AD în timp ce executăm o lovitură descendentă spre A cu pumnul drept din spate.
(Twigi, orun kyocha so dung joomuk baro naeryo taerigi)

37. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție în L stânga spre D în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu antebratul.
(Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)

38. Mișcă piciorul stâng spre D rotindu-l în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție a piciorului stâng spate spre C, în timp ce execuți un blocaj al taliei spre C cu antebrațul interior drept.
(Dwitbal so anpalmok bandae hori makgi)

39. Mișcați ușor piciorul drept spre C și apoi piciorul stâng spre D într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție în L dreaptă spre D, în timp ce executăm o lovitură înaltă spre exterior spre D cu mâna stângă care susține cuțitul.
(Niunja so sonkal nopunde bakuro taerigi)

40. Treceți la C menținând o poziție L dreaptă către D în timp ce executăm un blocaj de apărare la mijlocul corpului către D cu antebrațul.
(Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)

41. Mișcă piciorul drept spre D rotind în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție a piciorului drept din spate spre C în timp ce

execuți un blocaj al taliei spre C cu antebrațul interior stâng.
(Dwitbal so anpalmok bandae hori makgi)

42. Mișcă ușor piciorul stâng spre C și apoi piciorul drept spre D într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție în L stângă spre D, în timp ce execuți o lovitură înaltă spre exterior spre D cu mâna dreaptă, care ține de cuțit. *(Niunja so sonkal nopunde bakuro taerigi)*

43. Mișcă piciorul drept spre C, rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L dreaptă către D, în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu antebrațul.
(Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)

44. Săriți pentru a execută o lovitură de picior în aer către D cu piciorul drept în timp ce vă rotiți în sensul acelor de ceasornic și apoi aterizați pe D pentru a forma o poziție în L stânga către D în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijloc către D cu o mână-cuțit.
(Twio dolmyo chagi, wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

45. Săriți pentru a execută o lovitură de picior în aer către D cu piciorul stâng în timp ce vă rotiți în sens invers acelor de ceasornic și apoi aterizați pe D pentru a forma o poziție în L dreapta către D în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijloc către D cu o mână-cuțit.
(Twio dolmyo chagi, orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

46. Executați un blocaj interior jos către D cu mâna dreaptă inversă în poziție de cuțit trăgând pumnul lateral stâng în fața umărului drept, adoptând în același timp o poziție de mers stângă spre D, alunecând piciorul drept către C.

(Gunnun so sonkal dung najunde bandae anuro makgi)

47. Glisează spre C pentru a forma o poziție în L stânga spre D, în timp ce împingi spre C cu cotul stâng. *(Niunja so yop palkup tulgi)*

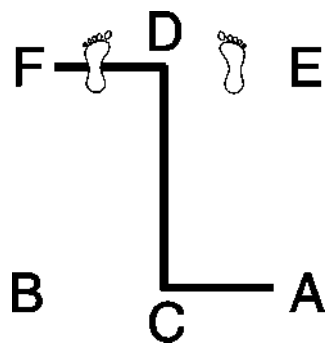
48. Executați un blocaj interior jos către D cu mâna stângă inversă în poziție de cuțit trăgând pumnul lateral drept în fața umărului stâng, în timp ce adoptăți o poziție de mers dreapta spre D, alunecând piciorul stâng către C.
(Gunnun so sonkal dung najunde bandae anuro makgi)

49. Alunecă spre C, formând o poziție în L dreaptă spre D, în timp ce împingi spre C cu cotul drept. *(Niunja so yop palkup tulgi)*

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul drept înapoi în poziția pregătită.

UL-JI

Postură pregătită: Poziție paralelă cu mâna în X



1. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers drept spre D, în timp ce execuți o lovitură orizontală cu pumnii gemeni laterali.
   (Gunnun așa a cantat yop joomuk soopyong taerigi)

2. Mută piciorul drept spre C pentru a forma o poziție de mers stânga spre D în timp ce execuți un blocaj de presă cu un pumn în X.
   (Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi)

3. Executați un blocaj ascendent cu o mână în formă de cuțit în X, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga, către D.
   (Gunnun așa că e ca și cum ar fi să te ajute singur)

   Execută exercițiile 2 și 3 într-o mișcare continuă.

4. Executați o lovitură frontală înaltă către D cu mâna dreaptă care ține de cuțit, aducând palma stângă pe articulația cotului drept, menținând în același timp o poziție de mers stângă spre D.
   (Gunnun so sonkal nopunde bandae ap taerigi)

5. Mișcă piciorul stâng spre C pentru a forma o poziție de ședere spre B în timp ce execuți o

lovitură orizontală spre C cu mâna stângă din spate.
(Annun so wen sondung soopyong taerigi)

6. Executați o lovitură în formă de semilună la mijlocul palmei stângi cu piciorul drept.
(Kaunde bandal chagi)

7. Coborâți piciorul drept în poziția C, adoptând o poziție de ședere față de A în timp ce loviți palma stângă cu cotul drept din față.
(Annun so orun ap palkup taerigi)

8. Împingeți spre B cu cotul stâng din spate, plasând pumnul drept pe pumnul stâng, menținând în același timp o poziție de ședere față de A. *(Annun so wen dwit palkup tulgi)*

9. Executați o lovitură laterală înapoi către B cu pumnul drept din spate și întinzând brațul stâng în lateral, menținând în același timp o poziție așezată spre A.
(Annun so orun dung joomuk yopdwi taerigi)

10. Aduceți piciorul stâng la piciorul drept, formând o poziție apropiată de D, în același timp împingând cu un cot lateral gemen.
(Moa asa a cantat yop palkup tulgi)

11. Încrucișați piciorul stâng peste piciorul drept, formând o poziție în X dreaptă spre D în timp ce întoarceți fața spre A, menținând poziția mâinilor așa cum era în 10.
(Kyocha sogi)

Execută într-o mișcare rapidă.

12. Executați o lovitură de picior cu piciorul în piercing lateral spre mijlocul lui A cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 11.
(Kaunde yopcha jirugi)

13. Coborâți piciorul drept în poziția A, apoi încrucișați piciorul stâng peste piciorul drept, formând o poziție în X dreaptă spre D în timp ce executăm o împingere orizontală cu un cot gemen.
(Kyocha a cantat palkup soopyong tulgi)

14. Mișcă piciorul drept spre A pentru a forma poziția de ședere spre D în timp ce execuți o lovitură orizontală cu pumnul drept spre A.
(Annun so orun soopyong jirugi)

15. Executați o lovitură frontală înaltă către D cu mâna dreaptă în formă de cuțit, aducând mâna stângă din spate în fața frunții în timp ce vă ridicați spre D. *(Sonkal nopunde ap taerigi)*

16. Executați un blocaj cu două mâini cu cuțit către B, formând o poziție în L dreaptă către B, pivotând cu piciorul drept.
(Niunja așa a cântat, a făcut mare)

17. Săriți pentru a executa o lovitură de picior în aer către B cu piciorul drept, rotindu-vă în sensul acelor de ceasornic.
(Twio dolmyo chagi)

18. Aterizează către B, formând o poziție de mers pe jos spre dreapta, către B, în timp ce execuți un blocaj la mijlocul lui B cu antebrațul

dublu drept.
(Gunnun așa doo palmok kaunde makgi)

19. Aduceți piciorul stâng la piciorul drept pentru a forma o poziție pregătită B spre D.
(Moa junbi sogi B)

20. Săriți spre D, formând o poziție X dreaptă spre BD, executând o lovitură laterală înaltă spre B cu pumnul drept spate, aducând degetul stâng pe burta pumnului drept.
(Twigi, orun kyocha so dung joomuk nopunde baro yop taerigi)

21. Mișcă piciorul stâng spre C pentru a forma o poziție de mers dreapta spre D în timp ce execuți un blocaj ascendent cu antebrațul stâng.
(Gunnun așa palmok bandae chookyo makgi)

22. Executați o lovitură de picior cu piciorul înainte și mijlocul către D cu piciorul stâng păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 21.
(Kaunde apcha busigi)

23. Coborâți piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers pe stânga spre D în timp ce executăți o lovitură puternică cu pumnul drept către D.
(Gunnun so nopunde bandae jirugi)

24. Mișcați piciorul drept spre D pentru a forma o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executați o împingere la mijloc spre D cu vârful degetului drept. *(Gunnun so sun sonkut kaunde tulgi)*

25. Mișcă piciorul stâng spre D rotindu-l în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de ședere spre A în timp ce execuți o lovitură laterală înaltă spre D cu pumnul stâng din spate.
(Annun so wen dung joomuk nopunde yop taerigi)

26. Mișcă piciorul drept spre F rotindu-l în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție pregătită de mers spre dreapta, spre F.
(Gunnun junbi sogi)

27. Săriți pentru a execută o lovitură înaltă zburând spre F cu piciorul drept.
(Twimyo nopi chagi)

28. Aterizează la F pentru a forma o poziție fixă la dreapta față de F în timp ce execută un blocaj de verificare către F cu o mână în formă de cuțit în X.
(Dwitbal so kyocha sonkal momchau makgi)

29. Mișcă piciorul stâng spre F formând o poziție în L dreaptă spre F în timp ce execuți un blocaj de presă cu un pumn în X.
(Niunja so kyocha joomuk noollo makgi)

30. Executați o lovitură de picior frontală laterală mijlocie spre F cu piciorul stâng în timp ce executăți un blocaj de wedging la mijloc cu interiorul antebrațului. *(Kaunde yobap cha busigi wa anpalmok kaunde hechyo makgi)*

31. Coborâți piciorul stâng spre F, formând o poziție de mers stânga spre F în timp ce executăți o lovitură de pumn verticală înaltă

spre F cu un pumn gemen.
(Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi)

32. Mișcă piciorul drept în poziția F pentru a forma o poziție fixă dreaptă spre F în timp ce execuți un blocaj exterior mijlociu cu mâna dreaptă în formă de cuțit și un blocaj de împingere mijlociu cu palma stângă. *(Gojung so sonkal kaunde bakuro baro makgi wa sonbadak kaunde bandae miro makgi)*

33. Alunecă spre F formând o poziție în L dreapta spre F în timp ce execuți un pumn la mijlocul străzii F cu pumnul stâng.
(Niunja so kaunde yop jirugi)

34. Mișcați piciorul stâng în lateral, în spatele piciorului drept și piciorul drept spre E pentru a forma o poziție în L dreaptă spre F, apoi săriți spre E menținând o poziție în L dreaptă spre F în timp ce executăm un blocaj de apărare la mijlocul piciorului spre F cu antebrațul.
(Niunja sogi, twigi, orun niunja so palmok kaunde daebi makgi)

35. Executați o lovitură de picior cu rotire la mijlocul corpului către DF cu piciorul drept.
(Kaunde dollyo chagi)

36. Coborâți piciorul drept în F și apoi execută o lovitură de picior străpungătoare în mijlocul spatelui în F cu piciorul stâng.
(Kaunde dwitcha jirugi)

37. Coborâți piciorul stâng la F pentru a forma o

poziție în L dreaptă spre F în timp ce executăm un blocaj de apărare la mijlocul F cu antebrațul.
(Niunja așa palmok kaunde daebi makgi)

38. Mișcă piciorul stâng spre E, formând o poziție în L stânga spre F, în timp ce execuți un blocaj ascendent spre F cu palma dreaptă.
(Niunja so sonbadak bandae ollyo makgi)

39. Mișcați piciorul drept spre E, formând o poziție de mers dreapta spre E în timp ce executăți un blocaj circular spre ED cu antebrațul interior stâng.
(Gunnun astfel încât să nu se întâmple nimic)

40. Executați un blocaj circular spre defensivă cu antebrațul drept interior, adoptând o poziție de mers dreaptă spre defensivă.
(Gunnun astfel încât să nu se întâmple nimic)

41. Mișcați piciorul stâng pe linia EF pentru a forma o poziție de ședere către D în timp ce executăți o lovitură de pumn la mijlocul direcției către D cu pumnul stâng.
(Annun so wen joomuk kaunde jirugi)

42. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție așezată față de D. *(Annun so orun joomuk kaunde jirugi)*

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul stâng înapoi în poziția pregătită.

LUNĂ-MU

Postură pregătită: Poziție paralelă pregătită

D.

B-- ----- --A

C.

1. Întoarceți fața spre B în timp ce formați o poziție pregătită de aplecare la dreapta A către B.
   (Guburyo junbi sogi A)

   Execută cu încetinitorul.

2. Executați o lovitură de picior înaltă și penetrantă laterală către B cu piciorul stâng.
   (Nopunde yopcha jirugi)

   Execută cu încetinitorul.

3. Executați o lovitură de picior înaltă și penetrantă laterală către B cu piciorul stâng.
   (Nopunde yopcha jirugi)

   Execută 2 si 3 într-o lovitură dublă.

4. Coborâți piciorul stâng spre B pentru a forma o poziție de ședere față de D în timp ce executăm o împingere la mijlocul drumului spre D cu vârful degetului plat al degetului drept.
   (Annun so orun opun sonkut kaunde tulgi)

5. Executați o lovitură de picior înaltă, inversă, cu cârligul către B cu piciorul drept.

(Nopunde bandae dollyo gorochagi)

Execută cu încetinitorul.

6. Coborâți piciorul drept spre B într-o mișcare de săritură pentru a forma o poziție X dreaptă spre C, în timp ce executăm o lovitură laterală mijlocie spre B cu mâna dreaptă în formă de cuțit.
(Twigi, orun kyocha so sonkal kaunde yop taerigi)

7. Mișcă piciorul stâng spre A, formând o poziție de mers stânga spre A, în timp ce executi un blocaj prin presare către A cu palma dreaptă.
(Gunnun so sonbadak bandae noollo makgi)

8. Mișcă piciorul drept spre A pentru a forma o poziție de mers dreapta spre A, executând simultan un blocaj de apăsare cu palma stângă.
(Gunnun so sonbadak bandae noollo makgi)

9. Executați un blocaj lateral înalt către B cu mâna stângă care susține cuțitul și un blocaj lateral jos către A cu mâna dreaptă care susține cuțitul, în timp ce formați o poziție cu un picior drept spre D, trăgând sabia inversată stângă spre articulația genunchiului drept.
(Waebal so sonkal najunde baro yop makgi wa sonkal nopunde bandae yop makgi)

Executați cu încetinitorul.

10. Coborâți piciorul stâng spre piciorul drept și apoi rotiți fața spre A, formând în același timp o poziție pregătită de aplecare la stânga A

către A.
(Guburyo junbi sogi A)

Executați cu încetinitorul.

11. Executați o lovitură de picior înaltă și laterală piercing către A cu piciorul drept.
(Nopunde yopcha jirugi)

Execută cu încetinitorul.

12. Executați o lovitură de picior înaltă și laterală piercing către A cu piciorul drept.
(Nopunde yopcha jirugi)

Execută 11 și 12 într-o lovitură dublă.

13. Coborâți piciorul drept spre A pentru a forma o poziție de ședere spre D în timp ce executăți o împingere la mijloc spre D cu vârful degetului plat al mâinii stângi.
(Annun so wen opun sonkut kaunde tulgi)

14. Executați o lovitură de picior înaltă, inversă, cu croșeta către A cu piciorul stâng.
(Nopunde bandae dollyo gorochagi)

Execută cu încetinitorul.

15. Coborâți piciorul stâng spre A într-o mișcare de săritură pentru a forma o poziție X stângă spre C, în timp ce executăm o lovitură laterală mijlocie spre A cu mâna stângă care ține cuțitul.
(Twigi, wen kyocha so sonkal kaunde yop taerigi)

16. Mișcă piciorul drept spre B, formând o poziție

de mers dreapta spre B, în timp ce execuți un blocaj de apăsare spre B cu palma stângă.
(Gunnun so sonbadak bandae noollo makgi)

17. Mișcă piciorul stâng spre B pentru a forma o poziție de mers stânga spre B, executând simultan un blocaj de apăsare cu palma dreaptă.
(Gunnun so sonbadak bandae noollo makgi)

18. Executați un blocaj lateral înalt către A cu mâna dreaptă care susține cuțitul și un blocaj lateral jos către B cu mâna stângă care susține cuțitul, în timp ce formați o poziție pe un picior stâng spre D, trăgând sabia inversă dreaptă spre articulația genunchiului stâng.
(Waebal so sonkal najunde baro yop makgi wa sonkal nopunde bandae yop makgi)

Executați cu încetinitorul.

19. Rotește fața spre C în timp ce adopți o poziție pregătită de aplecare la stânga B spre D.
(Guburyo junbi sogi B)

20. Executați o lovitură de picior înaltă și penetrantă cu spatele spre C cu piciorul drept.
(Nopunde dwitcha jirugi)

Executați cu încetinitorul.

21. Coborâți piciorul drept spre C pentru a forma o poziție de mers spre stânga spre D în timp ce executăți un pumn la mijlocul lui D cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

22. Întoarceți fața spre C în timp ce formați o poziție pregătită de îndoire la dreapta B spre D. *(Guburyo junbi sogi B)*

23. Executați o lovitură de picior străpungătoare cu spatele la C cu piciorul stâng.
(Nopunde dwitcha jirugi)

    Executați cu încetinitorul.

24. Coborâți piciorul stâng spre C pentru a forma o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executăți un pumn la mijlocul lui D cu pumnul stâng.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

25. Glisați spre C formând o poziție a piciorului drept din spate spre D în timp ce executăm un blocaj descendent cu palma stângă.
(Dwitbal so sonbadak bandae naeryo makgi)

26. Executați o lovitură de picior frontală cu piciorul stâng pe mijlocul lateral, păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 25.
(Caunde yobap cha busigi)

27. Coborâți piciorul stâng la D și apoi mutați piciorul drept la C într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție de ședere spre A, în timp ce executăți o lovitură laterală mijlocie către C cu pumnul drept. *(Annun so orun yop joomuk kaunde yop taerigi)*

28. Alunecă spre C menținând o poziție așezată față de A în timp ce execuți un blocaj cu scooping-ul cu palma stângă.
(Annun so wen sonbadak duro makgi)

29. Executați o lovitură de pumn la mijloc către A cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție așezată față de A. *(Annun so orun joomuk kaunde jirugi)*

    Executați exercițiile 28 și 29 într-o mișcare de conectare.

30. Executați un blocaj lateral jos către D cu mâna stângă care ține cuțitul, menținând în același timp o poziție așezată față de A. *(Annun so wen sonkal najunde yop makgi)*

31. Mișcă piciorul stâng puțin peste piciorul drept într-o mișcare rapidă în timp ce execuți o lovitură de picior împingând lateral spre mijlocul corpului cu piciorul drept. *(Kaunde yopcha milgi)*

32. Coborâți piciorul drept în poziția C și apoi execută o lovitură cu piciorul stâng, cu întoarcere înaltă, în poziția C. *(Nopunde bandae dollyo chagi)*

33. Coborâți piciorul stâng spre C pentru a forma o poziție de mers stânga spre C în timp ce executăm un blocaj lateral înalt spre C cu mâna stângă în formă de cuțit. *(Gunnun so sonkal nopunde yop makgi)*

34. Glisați spre D formând o poziție a piciorului stâng spate spre C în timp ce executăm un blocaj descendent cu palma dreaptă. *(Dwitbal so sonbadak bandae naeryo makgi)*

35. Executați o lovitură de picior frontală cu piciorul drept pe mijlocul lateral la C, păstrând

poziția mâinilor așa cum erau în 34.
(Caunde yobap cha busigi)

36. Coborâți piciorul drept la C și apoi mutați piciorul stâng la D într-o mișcare de ștanțare pentru a forma
o poziție așezată spre A în timp ce se execută o lovitură laterală mijlocie către D cu pumnul stâng. *(Annun so wen yop joomuk kaunde yop taerigi)*

37. Alunecă spre D menținând o poziție așezată față de A în timp ce execută un blocaj cu scooping-ul cu palma dreaptă.
(Annun so orun sonbadak duro makgi)

38. Executați o lovitură de pumn stâng la mijlocul lui A, menținând în același timp o poziție așezată față de A. *(Annun so wen joomuk kaunde jirugi)*

Executați exercițiile 37 și 38 într-o mișcare de conectare.

39. Executați un blocaj lateral jos către C cu mâna dreaptă care ține cuțitul, menținând în același timp o poziție așezată față de A.
(Annun so orun sonkal najunde yop makgi)

40. Mișcă piciorul drept puțin peste piciorul stâng într-o mișcare rapidă în timp ce execuți o lovitură de picior împingând lateral spre mijlocul corpului cu piciorul stâng.
(kaunde yopcha milgi)

41. Coborâți piciorul stâng în poziția D și apoi execută o lovitură de picior înaltă cu întoarcere

spre D cu piciorul drept.
(Kaunde yopcha milgi)

42. Coborâți piciorul drept spre D pentru a forma o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executați un blocaj lateral înalt spre D cu mâna dreaptă în formă de cuțit. *(Gunnun so sonkal nopunde yop makgi)*

43. Mută piciorul stâng în poziția D și apoi execută o lovitură cu piciorul drept, cu răsucire înaltă, în poziția AD. *(Nopunde bituro chagi)*

44. Coborâți piciorul drept spre C, formând o poziție de mers spre stânga spre D, în timp ce executăm o lovitură laterală înapoi spre C cu pumnul drept din spate și întinzând pumnul stâng spre D.
(Gunnun so dung joomuk bandae yopdwi taerigi)

45. Executați o lovitură frontală către D cu pumnul drept din spate, în timp ce vă deplasați spre C, menținând o poziție de mers spre stânga către D.
(Gunnun so dung joomuk bandae ap taerigi)

46. Mută piciorul drept în poziția D și apoi execută o lovitură cu piciorul stâng, cu răsucire înaltă, în poziția BD. *(Nopunde bituro chagi)*

47. Coborâți piciorul stâng spre C pentru a forma o poziție de mers dreapta spre D, în timp ce executăm o lovitură laterală înapoi spre C cu pumnul stâng din spate și întindem pumnul drept spre D.

(Gunnun so dung joomuk bandae yopdwi taerigi)

48. Executați o lovitură frontală către D cu pumnul stâng din spate, în timp ce vă deplasați spre C, menținând o poziție de mers dreapta spre D.
(Gunnun so dung joomuk bandae ap taerigi)

49. Executați o lovitură de picior amplă către D cu talpa stângă, păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 48, apoi coborâți-o la D, formând o poziție L dreaptă către D, în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijloc către D cu antebrațul. *(Yop bal badak suroh chagi)*

50. Executați o lovitură de picior laterală de blocare către D și apoi din nou o lovitură de picior laterală de împingere către D cu piciorul stâng formând un blocaj de apărare a antebrațului. *(Yopcha momchugi, wen kaunde yopcha tulgi)*

    Execută într-o lovitură consecutivă.

51. Coborâți piciorul stâng spre D, formând o poziție L dreaptă spre D, în timp ce executați o lovitură spre mijloc spre D cu mâna stângă în formă de cuțit. *(Niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi)*

52. Executați o lovitură de picior amplă către D cu talpa dreaptă și apoi coborâți-o către D pentru a forma o poziție în L stânga către D, în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijloc către D cu antebrațul.
(Yop bal badak suroh chagi, wen niunja so palmok

kaunde daebi makgi)

53. Executați o lovitură de picior laterală de control către D și apoi din nou o lovitură de picior laterală de împingere spre mijlocul corpului către D cu piciorul drept formând un blocaj de apărare a antebrațului.
(Yopcha momchugi, orun kaunde yopcha tulgi)

    Execută într-o lovitură consecutivă.

54. Coborâți piciorul drept spre D, formând o poziție în L stânga spre D, în timp ce executați o lovitură spre mijloc spre D cu mâna dreaptă, tip cuțit. *(Niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi)*

55. Mișcă piciorul drept spre C și apoi rotește-te în sens invers acelor de ceasornic, pivotând cu piciorul drept pentru a forma o poziție de mers spre stânga spre C, în timp ce execuți o lovitură de pumn spre mijlocul direcției C cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

56. Sari la C pentru a forma o poziție X dreaptă către AC în timp ce execuți o lovitură joasă cu pumnul stâng spre C și aduci pumnul drept pe umărul stâng.
(Twigi, orun kyocha so najunde bandae jirugi)

57. Săriți spre D, formând o poziție X stânga către AD, executând o lovitură joasă cu pumnul drept către D și aducând pumnul stâng pe umărul drept.
(Twigi, wen kyocha so najunde bandae jirugi)

58. Săriți pentru a executa o lovitură de picior în aer către D cu piciorul drept, rotindu-vă în sensul acelor de ceasornic.
(Twio dolmyo chagi)

59. Aterizează către D pentru a forma o poziție în L stânga către D în timp ce execută un blocaj de apărare la mijloc către D cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

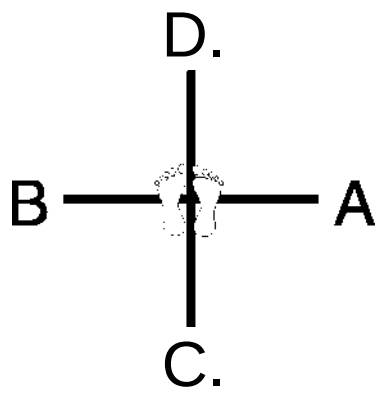
60. Mișcați piciorul drept în lateral, în spatele piciorului stâng și apoi piciorul stâng spre C pentru a forma o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executăm un blocaj ascendent cu mâna arcuită stângă.
(Gunnun so bandal son bandae chookyo makgi)

61. Executați o lovitură puternică cu pumnul drept către D, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre D.
(gunnun so nopunde jirugi)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul drept înapoi în poziția pregătită.

SO-SAN

Postură pregătită: Poziția pregătită apropiată A



1. Glisați spre C pentru a forma o poziție a piciorului drept spate spre D în timp ce executăm un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu antebrațul.
   (Dwitbal aṣa palmok kaunde daebi makgi)

2. Executați o lovitură verticală la mijloc către D cu pumnul drept, adoptând o poziție de mers stânga spre D, alunecând piciorul stâng.
   (Gunnun so kaunde bandae sewo jirugi)

3. Glisați spre C pentru a forma o poziție a piciorului stâng spate spre D în timp ce executăm un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu antebrațul.
   (Dwitbal aṣa palmok kaunde daebi makgi)

4. Executați o lovitură verticală la mijloc către D cu pumnul stâng, adoptând o poziție de mers dreapta spre D, alunecând piciorul drept.
   (Gunnun so kaunde bandae sewo jirugi)

5. Executați un blocaj lateral înalt către BC cu mâna dreaptă în poziție de cuțit, adoptând o poziție de mers stânga spre BC.
   (Gunnun so sonkal nopunde bandae yop makgi)

6. Execută o lovitură de pumn stâng la mijlocul direcției către BD, adoptând o poziție de șezut față de BD. *(Annun so wen joomuk kaunde jirugi)*

   Execută exercițiile 5 și 6 într-o mișcare rapidă.

7. Executați un blocaj lateral înalt către BD cu mâna stângă în formă de cuțit, adoptând o poziție de mers dreapta spre BD. *(Gunnun so sonkal nopunde bandae yop makgi)*

8. Execută o lovitură de pumn la mijlocul direcției către BD cu pumnul drept, adoptând o poziție de șezut față de BD. *(Annun so orun joomuk kaunde jirugi)*

   Execută exercițiile 7 și 8 într-o mișcare rapidă.

9. Mișcă piciorul drept spre C rotindu-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție paralelă față de A în timp ce execuți o lovitură orizontală cu o mână dublă în formă de cuțit. *(Narani asa a cantat sonkal soopyong taerigi)*

10. Executați o lovitură de picior laterală înaltă și penetrantă către C cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 9. *(Nopunde yopcha jirugi)*

11. Executați o lovitură de picior înaltă, rotită, către D cu piciorul drept. *(Nopunde dollyo chagi)*

Execută 10 și 11 într-o lovitură continuă.

12. Coborâți piciorul drept spre D într-o mișcare de săritură pentru a forma o poziție X dreaptă spre BD în timp ce executăm o lovitură laterală înaltă spre D cu pumnul drept spate și aducem degetul stâng pe burta pumnului drept.
(Twigi, orun kyocha so dung joomuk nopunde baro yop taerigi)

13. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție paralelă față de B, în timp ce execuți o lovitură orizontală cu o mână dublă în formă de cuțit.
(Narani asa a cantat sonkal soopyong taerigi)

14. Executați o lovitură de picior laterală înaltă și penetrantă către C cu piciorul stâng păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 13.
(Nopunde yopcha jirugi)

15. Executați o lovitură de picior înaltă, rotită, spre D cu piciorul stâng.
(Nopunde dollyo chagi)

    Execută 14 și 15 într-o lovitură de picior continuă.

16. Coborâți piciorul stâng spre D într-o mișcare de săritură pentru a forma o poziție X stângă spre AD, în timp ce executăm o lovitură laterală înaltă spre D cu pumnul stâng spate și aducem degetul drept pe burtă, spre pumnul stâng.
(Twigi, wen kyocha so dung joomuk nopunde baro yop taerigi)

17. Mișcă piciorul stâng spre A formând o poziție în L dreapta spre A, executând o lovitură cu pumnul dublu stâng spre A.
(Niunja so doo joomuk najunde jirugi)

18. Aduceți palma dreaptă pe pumnul stâng anterior și apoi rotiți-o în sens invers acelor de ceasornic până când pumnul stâng posterior este orientat în jos, formând în același timp o poziție de mers stâng spre A, alunecând piciorul stâng. Executați într-o mișcare de relaxare.
(Gunnun așa jappyosul tae)

19. Executați o lovitură puternică cu pumnul drept către A, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga către A.
(Gunnun so nopunde bandae jirugi)

20. Mișcă piciorul stâng pe linia AB pentru a forma o poziție în L stânga spre B în timp ce execuți o lovitură cu pumnul drept jos către B cu dublul pumnului drept.
(Niunja so doo joomuk najunde jirugi)

21. Aduceți palma stângă pe pumnul drept din față și apoi rotiți-o în sensul acelor de ceasornic până când pumnul drept din spate este orientat în jos, formând în același timp o poziție de mers drept spre B, alunecând piciorul drept. Executați o mișcare de relaxare.
(Gunnun așa jappyosul tae)

22. Executați o lovitură puternică cu pumnul stâng către B, menținând în același timp o poziție de mers cu spatele la dreapta, către B.
(Gunnun so nopunde bandae jirugi)

23. Glisează spre B pentru a forma o poziție în L dreapta față de B, în timp ce execuți o lovitură de pumn supărată către B cu pumnul din mijlocul articulației drepte și aduci pumnul din partea stângă în fața umărului drept.
(Niunja so joongji joomuk baro dwijibo jirugi)

24. Executați o lovitură frontală către B cu pumnul drept din spate, adoptând o poziție de mers stânga spre B, alunecând piciorul drept.
(Gunnun so dung joomuk bandae ap taerigi)

25. Glisează spre A, rotind în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L stânga către A, în timp ce execuți un pumn supărat către A cu pumnul din mijlocul articulației stângi și aduci pumnul din partea dreaptă în fața umărului stâng.
(Niunja so joongji joomuk baro dwijibo jirugi)

26. Executați o lovitură frontală către A cu pumnul stâng din spate, adoptând o poziție de mers dreapta spre A, alunecând piciorul stâng.
(Gunnun so dung joomuk bandae ap taerigi)

27. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție dreaptă pregătită de mers spre C.
(Gunnun junbi sogi)

28. Săriți pentru a executa o lovitură de picior frontală în zbor spre C cu piciorul drept.
(Twimyo apcha busigi)

29. Aterizează spre C formând o poziție în L stânga către C în timp ce execută un blocaj de apărare la mijlocul lui C cu o mână în formă de cuțit.

(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

30. Mută piciorul drept spre D pentru a forma o poziție de mers stânga spre C în timp ce execuți un blocaj frontal înalt cu antebrațul drept.
(Gunnun so palmok nopunde bandae ap makgi)

31. Executați o lovitură de pumn stâng la mijlocul direcției C, în timp ce vă deplasați spre C, menținând o poziție de mers spre stânga, spre C.
(Gunnun so kaunde jirugi)

32. Rotiți-vă în sensul acelor de ceasornic, pivotând cu piciorul stâng pentru a forma o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executăm un blocaj frontal sus cu antebrațul stâng.
(Gunnun so palmok nopunde bandae ap makgi)

33. Executați o lovitură de pumn la mijlocul corpului către D cu pumnul drept, în timp ce vă deplasați spre D, menținând o poziție de mers dreapta spre D.
(Gunnun so kaunde jirugi)

34. Executați un blocaj la mijlocul corpului (BC) cu o mână arcuită dublă, formând o poziție de mers stânga spre BC și privind prin mâini.
(Gunnun so kaunde doo bandalson makgi)

35. Executați o lovitură înaltă spre interior către BC cu mâna dreaptă în formă de cuțit și aducând pumnul stâng în fața umărului drept, menținând în același timp o poziție de mers stângă spre BC.
(Gunnun so sonkal nopunde bandae anuro taerigi)

36. Executați un blocaj circular către BD cu antebrațul interior stâng, adoptând o poziție de mers dreapta spre D.
(Gunnun astfel încât să nu se întâmple nimic)

37. Executați o lovitură puternică cu pumnul drept către D, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre D.
(Gunnun so nopunde jirugi)

38. Executați o lovitură de picior frontală joasă către D cu piciorul stâng păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 37.
(Najunde apcha busigi)

39. Coborâți piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers spre stânga către D în timp ce executăți o lovitură de pumn la mijlocul orașului către D cu pumnul stâng.
(Gunnun so kaunde jirugi)

40. Executați o lovitură de pumn la mijlocul lui D cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga către D.
(gunnun so kaunde bandae jirugi)

Execută exercițiile 39 și 40 într-o mișcare rapidă.

41. Executați un blocaj ascendent cu o mână în formă de cuțit în X, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga, către D.
(Gunnun așa că e ca și cum ar fi să te ajute singur)

42. Executați un blocaj la mijlocul corpului (AC) cu o mână cu două arcuri, formând o poziție

de mers dreapta spre AC și privind prin mâini.
(Gunnun so kaunde doo bandalson makgi)

43. Executați o lovitură înaltă spre interior către AC cu mâna stângă în formă de cuțit și aducând pumnul drept în fața umărului stâng, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre AC.
(Gunnun so sonkal nopunde bandae anuro taerigi)

44. Executați un blocaj circular către AD cu antebrațul interior drept, adoptând o poziție de mers stângă spre D.
(Gunnun astfel încât să nu se întâmple nimic)

45. Executați o lovitură puternică cu pumnul stâng către D, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga către D.
(Gunnun astfel încât să nu se întâmple nimic)

46. Executați o lovitură de picior frontală joasă spre D cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum erau în 45 de secunde.
(Najunde apcha busigi)

47. Coborâți piciorul drept spre D, formând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executăți o lovitură de pumn la mijlocul orașului către D cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde jirugi)

48. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție de mers spre dreapta către D.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

Execută exercițiile 47 și 48 într-o mișcare rapidă.

49. Executați un blocaj ascendent cu o mână în formă de cuțit în X, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre D. *(Gunnun așa că e ca și cum ar fi să te ajute singur)*

50. Mută piciorul stâng în poziția D, apoi alunecă în poziția D, rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție L dreaptă spre C, în timp ce execuți un blocaj cu apărare joasă spre C cu o mână-cuțit. *(Niunja so sonkal najunde daebi makgi)*

51. Săriți la C, rotiți-vă în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție L dreaptă către D în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijloc către D cu antebrațul. *(Twigi, orun niunja so palmok kaunde daebi makgi)*

52. Executați un blocaj jos către D cu mâna dreaptă îndreptată spre cuțit și un blocaj mijlociu exterior către D cu antebrațul interior stâng, formând în același timp o poziție de mers stângă spre D, alunecând piciorul stâng. *(Gunnun so anpalmok kaunde baro bakuro makgi wa sonkal najunde bandae makgi)*

53. Executați o lovitură puternică cu pumnul drept către D, menținând în același timp o poziție de mers stânga spre D. *(Gunnun so nopunde bandae jirugi)*

    Executați exercițiile 52 și 53 într-o mișcare continuă.

54. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul stâng, formând o poziție în L dreaptă spre D, trăgând piciorul stâng.
(Niunja so kaunde yop jirugi)

55. Mută piciorul drept spre D, apoi alunecă spre D, rotind în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție în L stânga spre C în timp ce execuți un blocaj jos de apărare spre C cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja so sonkal najundebi makgi)

56. Săriți la C, rotind în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție L stânga către D în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijloc către D cu antebrațul.
(Twigi, wen niunja so palmok kaunde daebi makgi)

57. Executați un blocaj jos către D cu mâna stângă susținută de cuțit și un blocaj mijlociu exterior către D cu antebrațul drept interior, în timp ce formați o poziție de mers dreapta către D, alunecând piciorul drept.
(gunnun so anpalmok kaunde baro bakuro makgi wa sonkal najunde bandae makgi)

58. Executați o lovitură puternică cu pumnul stâng către D, menținând în același timp o poziție de mers cu spatele la dreapta către D.
(Gunnun so nopunde bandae jirugi)

Executați exercițiile 57 și 58 într-o mișcare continuă.

59. Executați o lovitură de pumn la mijlocul corpului către D cu pumnul drept, formând o poziție în

L stânga spre D, trăgând piciorul drept.
(Niunja so kaunde yop jirugi)

60. Mișcă piciorul drept în lateral, în spatele piciorului stâng, apoi alunecă spre C, formând o poziție în L stânga spre D, executând în același timp un blocaj cu scooping-ul cu palma dreaptă.
(Niunja so sonbadak bandae duro makgi)

61. Schimbați poziția în L stânga către D, menținând o poziție în L stânga către D în timp ce executăți un pumn la mijlocul lui D cu pumnul stâng.
(Niunja so kaunde baro jirugi)

62. Rotiți-vă în sensul acelor de ceasornic, formând o poziție pregătită de aplecare la stânga A către C.
(Guburyo junbi sogi A)

63. Executați o lovitură de picior înaltă și laterală piercing către C cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 62.
(Nopunde yopcha jirugi)

64. Coborâți piciorul drept spre C, adoptând o poziție de mers dreapta spre C în timp ce executăți un pumn la mijlocul direcției spre C cu pumnul stâng.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

65. Mută piciorul drept spre D, formând o poziție L dreaptă spre C în timp ce execuți un blocaj de apărare la mijloc spre C cu o mână-cuțit.
(Niunja so sonkal kaunde daebi makgi)

66. Mișcă piciorul stâng în lateral, în spatele piciorului drept, apoi alunecă spre D, formând o poziție L dreaptă spre C în timp ce execuți un blocaj cu scooping-ul cu palma stângă.
(Niunja so sonbadak bandae duro makgi)

67. Treceți la C, menținând o poziție în L dreapta față de C în timp ce executăm un pumn la mijlocul direcției spre C cu pumnul drept.
(Niunja so kaunde baro jirugi)

68. Rotiți-vă în sens invers acelor de ceasornic, formând o poziție pregătită de îndoire la dreapta A către C.
(Guburyo junbi sogi A)

69. Executați o lovitură de picior înaltă și laterală piercing către D cu piciorul stâng, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 68.
(Nopunde yopcha jirugi)

70. Coborâți piciorul stâng spre D pentru a forma o poziție de mers spre stânga către D, executând în același timp o lovitură de pumn la mijlocul lui D cu pumnul drept.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

71. Mișcați piciorul stâng spre C pentru a forma o poziție în L stânga spre D în timp ce executăți un blocaj de apărare la mijlocul lui D cu o mână în formă de cuțit.
(Niunja așa sonkal kaunde daebi makgi)

72. Executați o lovitură puternică cu pumnul drept către D, adoptând o poziție de mers dreapta spre D, alunecând piciorul drept.

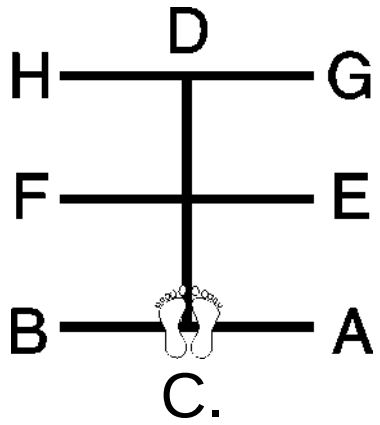
(Gunnun so nopunde jirugi)

Executați exercițiile 71 și 72 într-o mișcare continuă.

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul drept înapoi în poziția pregătită.

SE-JONG

Postură pregătită: Poziția pregătită apropiată B



1. Mișcați piciorul stâng spre B, formând o poziție de mers stânga spre B, executând simultan un blocaj jos spre B cu antebrațul stâng.
   (Gunnun așa palmok najunde makgi)

2. Adu piciorul stâng la piciorul drept, apoi mișcă piciorul drept spre A pentru a forma o poziție în L stângă spre A în timp ce execuți un blocaj cu antebrațele gemene.
   (Niunja așa a cântat palmok makgi)

3. Executați o lovitură de picior străpungătoare laterală spre D cu piciorul drept.
   (Kaunde yopcha jirugi)

4. Coborâți piciorul drept în poziția D, apoi mutați piciorul stâng în poziția F pentru a forma o poziție de mers stângă spre F în timp

ce executăm un blocaj în ridicare cu antebrațul stâng.
(Gunnun așa palmok chookyo makgi)

5. Adu piciorul stâng la piciorul drept, apoi mișcă piciorul drept spre E pentru a forma o poziție așezată spre D în timp ce execuți o lovitură la mijloc spre E cu mâna dreaptă în formă de cuțit.
(Annun so orun sonkal kaunde yop taerigi)

6. Adu piciorul drept la piciorul stâng, formând o poziție pregătită B aproape de D.
(Moa junbi sogi B)

7. Săriți la D pentru a forma o poziție X stânga către D în timp ce executăm o lovitură laterală înaltă către D cu pumnul stâng din spate, aducând degetul drept pe burta pumnului stâng.
(Twigi, wen kyocha so dung joomuk nopunde baro yop taerigi)

8. Mișcă piciorul drept în direcția G, adoptând o poziție de mers dreapta spre G în timp ce execuți un pumn puternic în direcția G cu pumnul drept.
(Gunnun so nopunde jirugi)

9. Mișcați piciorul drept pe linia GH pentru a forma o poziție fixă la stânga spre H în timp ce executăți un blocaj de apărare înaltă către H cu antebrațul.
(Gojung așa palmok nu învață să se întâmple)

10. Mișcă piciorul drept spre H, formând o poziție

de mers dreapta spre H în timp ce execuți o împingere la mijloc spre H cu vârful degetului drept întins.
(Gunnun so sun sonkut kaunde tulgi)

11. Adu piciorul drept la piciorul stâng, apoi mișcă piciorul stâng în G pentru a forma o poziție de mers spre stânga spre G, în timp ce execuți o lovitură laterală înaltă spre G cu pumnul stâng din spate.
(Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi)

12. Mișcați piciorul stâng pe linia GH pentru a forma o poziție de ședere spre C în timp ce executăți un blocaj cu scooping-ul cu palma stângă.
(Annun so wen sonbadak duro makgi)

13. Executați o lovitură de picior rotativă la mijlocul centrului către C cu piciorul stâng.
(Kaunde dollyo chagi)

14. Coborâți piciorul stâng la C într-o mișcare de săritură, formând o poziție X stângă spre CF în timp ce executăm un blocaj înalt la C cu antebrațul dublu stâng.
(Twigi, wen kyocha so doo palmok nopunde makgi)

15. Mișcă piciorul drept spre F pentru a forma o poziție de ședere spre C, în timp ce întinzi pumnul drept orizontal spre C.
(Annun sogi)

    Execută cu încetinitorul.

16. Executați o lovitură frontală către C cu pumnul

stâng din spate, menținând în același timp o poziție așezată față de C.
(Annun so wen dung joomuk ap taerigi)

17. Aduceți piciorul drept în spatele piciorului stâng, apoi mutați piciorul stâng spre E, formând o poziție diagonală stângă spre C în timp ce executăm un blocaj de presă cu o palmă gemenă.
(Sasun asa a cantat sonbadak noollo makgi)

18. Executați un blocaj la mijloc spre C cu o mână în dublă arcuire, adoptând o poziție de mers spre stânga spre CE.
(Gunnun so kaunde doo bandalson makgi)

19. Trageți sabia piciorului invers stâng către articulația genunchiului drept pentru a forma o poziție pe un picior drept spre C, executând în același timp un blocaj lateral sus spre F cu antebrațul exterior drept și un blocaj lateral jos spre E cu antebrațul stâng. *(Waebal so bakat palmok nopunde baro yop makgi wa palmok najunde bandae yop makgi)*

20. Coborâți piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers dreapta spre C în timp ce executăți un blocaj de apăsare cu palma dreaptă.
(Gunnun so sonbadak baro noollo makgi)

    Execută cu încetinitorul.

21. Trageți piciorul stâng spre scobitura piciorului drept pentru a forma o poziție pe un picior drept spre C, în timp ce loviți palma stângă cu

antebrațul drept din spate.
(Waebal so dungpalmok baro taerigi)

22. Coborâți piciorul stâng la poziția C, rotindu-l în sensul acelor de ceasornic pentru a forma o poziție fixă spre dreapta, către D, în timp ce împingeți la poziția C cu cotul stâng. *(Gojung so yop palkup tulgi)*

23. Mișcă piciorul drept spre A, formând o poziție în L stângă spre A în timp ce execuți un blocaj înalt de apărare către A cu o mână-cuțit. *(Niunja so sonkal nopunde daebi makgi)*

24. Adu piciorul drept lângă piciorul stâng, apoi mișcă piciorul stâng spre B pentru a forma o poziție în L dreaptă spre B, în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul orașului B cu pumnul drept.
(Niunja so kaunde baro jirugi)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul stâng înapoi în poziția pregătită.

TONG-IL

Postură pregătită: Poziție paralelă cu mâna spate suprapusă

D

C.

1. Mișcă piciorul drept spre C pentru a forma o poziție de mers spre stânga spre D în timp ce execuți o lovitură de pumn la mijlocul orașului spre D cu un pumn gemen.
   (Gunnun a cantat joomuk kaunde jirugi)

   Executați cu încetinitorul.

2. Mișcați piciorul stâng spre C pentru a forma o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executăți o lovitură orizontală cu o mână dublă în formă de cuțit.
   (Gunnun așa a cantat sonkal soopyong taerigi)

   Executați cu încetinitorul.

3. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție a piciorului drept din spate spre D în timp ce execuți un blocaj interior mijlociu spre D cu antebrațul exterior stâng. *(Dwitbal so bakat palmok kaunde anuro bandae makgi)*

4. Executați un blocaj interior jos către D cu palma dreaptă, adoptând o poziție de mers stânga spre D, alunecând piciorul drept și aducând pumnul stâng în fața umărului drept.
   (Gunnun so sonbadak najunde anuro bandae makgi)

5. Mișcă piciorul drept spre D, formând o poziție în L stânga spre D în timp ce execuți un pumn la mijlocul direcției spre D cu pumnul drept. *(Niunja so kaunde yop jirugi)*

6. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție stângă în L către D. *(Niunja so kaunde baro jirugi)*

   Execută exercițiile 5 și 6 într-o mișcare rapidă.

7. Mișcați piciorul stâng spre D într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție în L dreaptă către D, în timp ce executăți o lovitură înaltă spre exterior către D cu mâna stângă din spate.
   (Niunja so sondung nopunde bakuro side taerigi)

8. Executați o lovitură verticală spre interior în palma stângă cu sabia inversată a piciorului drept.
   (Baikal dung anuro sewo chagi)

9. Coborâți piciorul drept spre D într-o mișcare de ștanțare, formând o poziție în L stânga către D în timp ce executăm o lovitură înaltă spre exterior spre D cu mâna dreaptă din spate.
   (Niunja so sondung nopunde bakuro side taerigi)

10. Executați o lovitură verticală spre interior în palma dreaptă cu sabia inversată a piciorului stâng.
    (Balegar balcal anuro sewo chagi)

11. Coborâți piciorul stâng în poziția D, apoi execută un blocaj orizontal cu o palmă gemenă, formând în același timp o poziție în L dreaptă spre D, alunecând piciorul stâng.
(Niunja așa a cântat sonbadak soopyong makgi)

    Execută cu încetinitorul.

12. Mișcați piciorul drept spre D, adoptând o poziție de mers dreapta spre D în timp ce executăți un blocaj lateral înalt spre D cu mâna dreaptă inversă a cuțitului.
(Gunnun so sonkal dung nopunde yop makgi)

    Execută cu încetinitorul.

13. Executați un blocaj lateral mijlociu către D cu mâna stângă inversă de cuțit, menținând în același timp o poziție de mers dreaptă spre D.
(Gunnun so sonkal dung kaunde bandae yop makgi)

    Execută cu încetinitorul.

14. Executați o lovitură de pumn la mijlocul lui D cu pumnul drept, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre D.
(Gunnun so kaunde jirugi)

15. Executați o lovitură de pumn la mijloc către D cu pumnul stâng, menținând în același timp o poziție de mers spre dreapta către D.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

    Execută exercițiile 14 și 15 într-o mișcare rapidă.

16. Executați o lovitură de picior în jos spre AC cu piciorul drept, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 15.
(Naeryo chagi)

17. Coborâți piciorul drept spre C într-o mișcare de ștanțare, formând o poziție în L stânga spre C în timp ce executăm o lovitură descendentă spre C cu pumnul drept din spate.
(Niunja so dung joomuk bandae naeryo taerigi)

18. Executați o lovitură verticală spre exterior, către BC, cu piciorul stâng, păstrând poziția mâinilor așa cum era în 17.
(Bakuro sewo chagi)

19. Coborâți piciorul stâng spre C într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție în L dreaptă spre C, în timp ce executăm o lovitură descendentă spre C cu pumnul stâng din spate.
(Niunja so dung joomuk bandae naeryo taerigi)

20. Executați o lovitură puternică cu pumnul stâng către D, adoptând o poziție de mers dreapta spre D, pivotând cu piciorul stâng.
(Gunnun so nopunde bandae jirugi)

21. Executați o lovitură puternică cu pumnul drept către D, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre D.
(Gunnun so nopunde jirugi)

    Execută exercițiile 20 și 21 într-o mișcare rapidă.

22. Mișcă piciorul stâng spre D, formând o poziție a piciorului drept din spate spre D în timp ce execuți un blocaj ascendent cu încheietura mâinii stângi arcuită.
(Dwitbal so sonmok dung bandae ollyo makgi)

23. Mișcați piciorul drept spre D pentru a forma o poziție a piciorului stâng spate spre D în timp ce executăm un blocaj ascendent cu încheietura mâinii drepte arcuită.
(Dwitbal so sonmok dung bandae ollyo makgi)

24. Mișcă piciorul stâng spre C, formând o poziție de mers stânga spre C în timp ce execuți un blocaj de apăsare cu palma stângă.
(Gunnun so sonbadak baro noollo makgi)

25. Mișcă piciorul drept spre C pentru a forma o poziție de mers dreapta spre C în timp ce execuți un blocaj de presare cu palma dreaptă.
(Gunnun so sonbadak baro noollo makgi)

    Executați pauzele 24 și 25 cu încetinitorul.

26. Aduceți piciorul stâng la piciorul drept pentru a forma o poziție apropiată de C, în timp ce aduceți ambele mâini din spate în fața abdomenului inferior într-o mișcare circulară, lovind palma stângă cu mâna dreaptă care ține de cuțit.
(Moa sogi)

27. Mișcați piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers stânga spre D în timp ce executăm un blocaj ascendent cu mâna

stângă în formă de cuțit.
(Gunnun așa că e minunat)

28. Executați o lovitură puternică cu pumnul drept către D, menținând în același timp o poziție de mers spre stânga către D.
(Gunnun so nopunde bandae jirugi)

29. Glisează spre D pentru a forma o poziție în L stânga către D în timp ce execuți o lovitură de pumn supărată către D cu pumnul stâng, aducând pumnul drept în fața umărului stâng.
(Niunja so baro dwijibo jirugi)

30. Mișcați piciorul drept în direcția C, formând o poziție de mers stânga spre D în timp ce executăți o împingere puternică cu vârful degetului în unghi drept.
(Gunnun so homi sonkut nopunde bandae tulgi)

31. Mișcați piciorul stâng pe linia CD pentru a forma o poziție de mers dreapta spre C în timp ce executăm un blocaj ascendent cu mâna dreaptă în poziție de cuțit.
(Gunnun așa că e minunat)

32. Executați o lovitură puternică cu pumnul stâng spre C, menținând în același timp o poziție de mers cu spatele la dreapta, către C.
(Gunnun so nopunde bandae jirugi)

33. Glisează spre C pentru a forma o poziție în L dreaptă spre C în timp ce execuți o lovitură de pumn supărată spre C cu pumnul drept, aducând pumnul stâng în fața umărului drept.
(Niunja so baro dwijibo jirugi)

34. Mișcați piciorul stâng spre D, formând o poziție de mers drept spre C în timp ce executăți o împingere puternică cu vârful degetului unghiular stâng.
(Gunnun so homi sonkut nopunde bandae tulgi)

35. Executați un blocaj cu apărare joasă către C cu o mână în formă de cuțit inversată într-o mișcare circulară, formând în același timp o poziție în L stânga către C, pivotând cu piciorul stâng.
(Niunja so sonkal dung najunde daebi makgi)

36. Executați un blocaj cu apărare joasă către D cu o mână în formă de cuțit inversată într-o mișcare circulară, formând în același timp o poziție în L dreaptă către D, pivotând cu piciorul drept.
(Niunja so sonkal dung najunde daebi makgi)

37. Executați un blocaj jos către D cu antebrațul drept și un blocaj mijlociu exterior către D cu mâna stângă în poziție de cuțit, în timp ce formați o poziție de mers stângă spre D, alunecând piciorul stâng.
(Gunnun so sonkal kaunde baro bakuro makgi wa palmok najunde bandae makgi)

38. Mișcați piciorul drept spre D într-o mișcare de ștanțare pentru a forma o poziție de mers dreapta spre D, executând simultan o lovitură verticală înaltă spre D cu un pumn gemen.
(Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi)

39. Trageți sabia inversă a piciorului drept spre articulația genunchiului stâng, formând o

poziție pe un picior stâng spre D în timp ce loviți palma stângă cu antebrațul drept posterior.
(Waebal so dungpalmok bandae taerigi)

40. Executați o lovitură de picior străpungătoare în mijlocul spatelui către C cu piciorul drept, trăgând ambele mâini în direcția opusă.
(Kaunde dwitcha jirugi)

41. Coborâți piciorul drept în poziția C pentru a forma o poziție de ședere față de A în timp ce executăm un blocaj în formă de W cu partea exterioară a antebrațului.
(Annun so bakat palmok san makgi)

42. Alunecă spre C menținând o poziție de ședere față de A în timp ce executi un blocaj în formă de W cu partea exterioară a antebrațului.
(Annun so bakat palmok san makgi)

43. Mișcați piciorul drept spre D într-o mișcare de ștanțare, rotind în sens invers acelor de ceasornic pentru a forma o poziție de ședere spre B în timp ce executăți un blocaj în formă de W cu antebrațul exterior.
(Annun so orun bakat palmok san makgi)

44. Alunecă spre C, menținând o poziție așezată față de B în timp ce executi un blocaj în formă de W cu partea exterioară a antebrațului.
(Annun so bakat palmok san makgi)

45. Trageți sabia inversă stângă spre articulația genunchiului drept, formând o poziție cu un

picior drept spre C, în timp ce loviți palma dreaptă cu antebrațul stâng posterior.
(Waebal so dungpalmok bandae taerigi)

46. Executați o lovitură de picior înaltă și penetrantă cu spatele către D cu piciorul stâng, trăgând ambele mâini în direcția opusă.
(Nopunde dwitcha jirugi)

47. Coborâți piciorul stâng la poziția C într-o mișcare de săritură, formând o poziție X stângă spre C în timp ce executați un blocaj de apăsare cu un pumn în X. *(Twigi, wen kyocha so kyocha joomuk noollo makgi)*

48. Mișcă piciorul drept spre D, adoptând o poziție de mers stânga spre C în timp ce execuți o lovitură frontală cu pumnul inferior stâng.
(Gunnun so mit joomuk ap taerigi)

49. Mișcă piciorul drept spre C pentru a forma o poziție de mers dreapta spre C în timp ce execuți o lovitură frontală cu pumnul drept inferior.
(Gunnun so mit joomuk ap taerigi)

50. Executați un blocaj de împingere la mijlocul corpului către C cu palma stângă, menținând în același timp o poziție de mers dreapta spre C.
(Gunnun so sonbadak kaunde bandae miro makgi)

51. Executați un blocaj circular către A cu mâna dreaptă care ține cuțitul, adoptând o poziție de mers stânga spre AD.

(Gunnun așa că e timpul să fiu sincer)

52. Mișcă piciorul stâng spre C pentru a forma o poziție de mers stânga spre C în timp ce execuți un blocaj de împingere la mijloc spre C cu palma dreaptă. *(Gunnun so sonbadak kaunde bandae miro makgi)*

53. Executați un blocaj circular către B cu mâna stângă care susține cuțitul, adoptând o poziție de mers dreaptă spre BD.
(Gunnun așa că e timpul să fiu sincer)

54. Executați o lovitură de picior înaltă și piercing către D cu piciorul drept, formând un blocaj de apărare a antebrațului, apoi coborâți-l spre piciorul stâng pentru a forma o poziție apropiată de D în timp ce executăți o împingere laterală dublă cu cotul înapoi.
(Nopunde yopcha jirugi)

55. Mișcă piciorul stâng spre D, adoptând o poziție de ședere spre A în timp ce execuți o lovitură de pumn laterală mijlocie spre D cu pumnul stâng.
(Annun so wen joomuk kaunde yop jirugi)

56. Executați o lovitură de pumn la mijlocul corpului către D cu pumnul drept, adoptând o poziție de mers spre stânga către D, pivotând cu piciorul stâng.
(Gunnun so kaunde bandae jirugi)

SFÂRȘIT: Aduceți piciorul drept înapoi în poziția pregătită.